

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «ЭТО НЕ ВАША ВИНА»

Алекс Ховард как всегда на высоте! Книга «Это не ваша вина» принесет пользу всем, но при этом каждому читателю будет казаться, что она написана специально для него. Алекс раскрывает сложную тему с сочувствием и пониманием, предлагая способы преодоления последствий травматического опыта.

Андреа Накайама, диетолог функциональной
медицины, преподаватель и лектор

Книга «Это не ваша вина» подтверждает, что Алекс Ховард по праву входит в число самых крупных специалистов. Он превращает медицину тела и разума из идеи в реальность, вкладывая душу, приводя конкретные истории и демонстрируя свою эмпатию. Книга «Это не ваша вина» — это откровенное и освежающе честное исследование душевных ран и эмоций, которые мы всеми силами стараемся не замечать, и мощное средство для достижения свободы, которую каждый из нас жаждет обрести. Книга «Это не ваша вина» — необходимое, практическое и актуальное пособие для всех, кто имеет человеческое тело, эмоции, хронические заболевания или страдает в хаосе бегства от эмоций. Я рекомендую эту книгу всем, кто стремится к исцелению!

Доктор Эйми Апигиан, основатель и генеральный
директор компании Trauma Healing Accelerated

Проникновенная, мощная и блестящая книга. Это, возможно, лучшая книга из тех, что я когда-либо читал о травме. В ней сочетаются научные данные по нейropsychологии травмы, личные истории и множество полезных советов. Алекс Ховард предлагает новую универсальную основу для дальнейшего развития этой области знаний. Эта ясно и красиво написанная книга быстро увлекает читателя. На каждой странице можно почерпнуть полезные идеи, ощутить искреннюю поддержку и найти практические советы. Это настоящая жемчужина.

Доктор Рик Хансон, автор бестселлеров по версии
The New York Times «Подключение к счастью»
(Hardwiring Happiness) и «Несокрушимость.
Как заложить крепкий фундамент покоя, силы
и счастья» (Resilient: How to Grow an Unshakable
Core of Calm, Strength, and Happiness)

УДК 159.92

ББК 88.3

X68

Перевел с английского *Михаил Ваняшкин* по изданию:
Alex Howard. It's Not Your Fault: Why Childhood Trauma Shapes You
and How to Break Free. — Hay House UK Ltd.

Издание охраняется законом об авторском праве.
Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги
или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Ховард, А.

X68 Это не ваша вина : Почему детские травмы формируют вас
и как от них избавиться / А. Ховард ; пер. с англ. М. Ваняш-
кин. — Минск : Попурри, 2024. — 352 с. : ил.

ISBN 978-985-15-5734-5.

Вам тяжело обрести счастье в себе или в отношениях с другими людьми? У вас есть проблемы с физическим или психическим здоровьем, такие как усталость, тревожность, бессонница, зависимости или депрессия? Вы испытываете эмоциональное оцепенение или не можете по-настоящему ощутить свои эмоции? Знайте, вы не одиноки. И, возможно, вам нужно перестать винить себя.

Книга «Это не ваша вина» поможет вам понять свою травму и нейтрализовать ее влияние, установить более четкие границы и соединиться со своими эмоциями, чтобы наладить здоровые и полноценные отношения.

УДК 159.92

ББК 88.3

ISBN 978-985-15-5734-5

IT'S NOT YOUR FAULT

Copyright © 2023 by Alex Howard

Originally published in 2023 by Hay House UK Ltd.

© Перевод, оформление, издание на русском языке.

ООО «Попурри», 2024

Посвящается
двум моим самым главным учителям:
Сандре Майтри и Пракашу Маккею.
Боюсь, что я не всегда был примерным
учеником, но надеюсь, эта книга
докажет, что ваши любовь и терпение
не пропали даром и некоторые вещи
я все-таки усвоил!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Примечание автора	9
-------------------------	---

ЧАСТЬ I. Разберитесь в своей травме

Глава 1. Раны, которые нас формируют	13
Глава 2. Травма и ее аспекты	29
Глава 3. Выявление травматических событий ...	45
Глава 4. Контекст — это главное	65
Глава 5. Ваш гомеостатический баланс	85
Глава 6. Результаты вашей травмы	99

Часть II. Метод RESET для исцеления от травмы

Введение	119
Глава 7. Состояние вашей нервной системы	125
Глава 8. Изучение своих личностных паттернов	141
Глава 9. Перестаньте думать, начните чувствовать	157
Глава 10. Прерывание вредных поведенческих паттернов	177

Глава 11. Шесть эмоциональных защит	191
Глава 12. Исследование своих эмоций	211
Глава 13. Преодоление внутреннего сопротивления	225
Глава 14. Трансформация внутреннего критика	241

ЧАСТЬ III. Алгоритм исцеления от травмы в реальных условиях

Введение	259
Глава 15. Обращение за помощью (сила слова «да»)	263
Глава 16. Установление границ (сила слова «нет»)	281
Глава 17. Стремление к исцелению	299
Глава 18. Решайте, какие смыслы придать своей травме	315
<i>Ссылки</i>	329
<i>Благодарности</i>	341
<i>Предметный указатель</i>	343
<i>Об авторе</i>	351

ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

Когда пишешь книгу о травме, прекрасно осознаешь, что стоишь на плечах гигантов, и об этом мне хотелось бы сказать особо, поскольку мне выпала честь беседовать со многими первопроходцами в области исследования травмы в рамках ежегодной суперконференции по травме.

Мои беседы с такими экспертами, как доктор Питер Левин (автор метода соматического переживания Somatic Experiencing®), профессор Стивен Порджес (автор поливагальной теории), доктор Габор Мате (автор метода сострадательного исследования Compassionate Inquiry®), Томас Хюбл (автор книги «Исцеление коллективной травмы»), доктор Ариэль Шварц (специалист в области терапии десенсибилизации и переработки движением глаз и терапевтической йоги) и многими другими, оказали на меня большое влияние.

Когда я продумывал содержание этой книги, мне пришлось сделать непростой выбор. Было очень соблазнительно составить сборник лучших хитов из выдающихся работ в этой области, но я решил этого не делать по нескольким

причинам. Во-первых, есть несколько прекрасных книг и блогов, которые отлично справляются с этой задачей; во-вторых, я хотел создать практическую и эффективную дорожную карту для осуществления перемен, опираясь на свой личный опыт и 20 лет клинической практики.

Принимая во внимание, что моя онлайн-программа психотерапии RESET Program® рассчитана на 30 часов и что я и моя команда записали более 250 часов интервью для нашего цикла суперконференций по травме, при написании этой книги я старался не сделать ее чересчур сложной и не расплыться на многие направления.

Поэтому я прошу вас поверить, что, хотя я и не рассказываю об идеях и теориях некоторых исследователей, я полностью в курсе их работ и с уважением к ним отношусь. Моей задачей было предложить читателям руководство и инструменты, которые можно использовать уже сегодня, чтобы избавиться от последствий травмы и изменить свою жизнь.

ЧАСТЬ I

Разберитесь в своей травме

ГЛАВА 1

Раны, которые нас формируют

Было морозное раннее утро. Наступил последний день семидневного ретрита в Южном Уэльсе. Я участвовал в таких ретритах несколько раз в год, пытаюсь разобраться в себе. Как успешный психотерапевт, я должен был находиться в своей зоне комфорта и получать удовольствие от жизни, но на самом деле я чувствовал себя словно в аду.

Не в силах заснуть и чувствуя потребность в движении, я решил прогуляться, чтобы проветрить голову. В ретритном центре царила тишина, когда я выскользнул через заднюю дверь и пошел в лес, который начинался сразу за зданием. Постепенно ускоряя шаг, чтобы согреться, я стал вспоминать то, что было на занятиях накануне.

Задачей ретрита было открыться своим непроработанным эмоциям и научиться чувствовать их и исцелять. Звучит просто, но для меня это было задачей, которая страшнее смерти. Несколькими годами ранее я уже участвовал в подобном семинаре, но уехал домой на его середине, сказав себе, что это не для меня.

В то время мои эмоции были далеко не безопасными, и я начинал понимать, что неосознанно строил свою жизнь таким образом, чтобы избегать их. Проблема заключалась в том, что делать это становилось все труднее и труднее.

Мой путь исцеления от травмы

За полтора года до ретрита я начал испытывать мучительные панические атаки, которые буквально разрушали мою жизнь. Днем я боролся с тревогой и страхом, но это было ничто по сравнению с тем, что происходило ночью, когда мне приходилось переживать ужас, от которого нельзя было избавиться. В какой-то момент я начал вступать в одни нездоровые отношения за другими просто для того, чтобы не спать одному. Я всегда был гордым и независимым человеком, поэтому сложившаяся ситуация только усугубляла мое чувство безысходности.

Более неподходящего времени для моего срыва и быть не могло. К 26 годам я уже осуществил свою мечту: после семилетней борьбы с миалгическим энцефаломиелитом, который еще называют синдромом хронической усталости, я полностью выздоровел и открыл клинику, о которой задумался, когда был болен, — клинику, специализирующуюся на лечении заболеваний, связанных с усталостью.

Клиника «Оптимальное здоровье» (Optimum Health Clinic), расположенная на престижной лондонской улице Харли-стрит, имела отличную репутацию в плане использования

инноваций и передового опыта. Я также был востребован в качестве лектора и получил предложение снять сериал для BBC, который по иронии судьбы назывался «Паническая комната». На первый взгляд, я вел гламурную жизнь, ездил на спортивной машине и жил в пентхаусе в Лондоне. А если учесть, что в школьные годы надо мной нещадно издевались, то я еще и гордился тем, что встречаюсь с такими женщинами, о которых когда-то мог только мечтать.

Однако к тому времени, когда я во второй раз пришел на ретрит, я уже завязал с сериалом, отказался от квартиры, продал машину и вел отшельнический образ жизни, пытаюсь просто выжить. Если существовал хоть какой-то шанс, что этот ретрит может мне помочь, я должен был воспользоваться им. Я мог либо продолжать жить в состоянии постоянного страха и тревоги, либо наконец разобраться со своими эмоциями. Оба варианта казались мне невозможными, но я знал, что должен что-то делать.

Эмоциональное отключение

Дойдя до противоположного конца леса, я немного замедлил шаг, глядя на туман, затянувший горы вдаль. Продолжая идти, я размышлял о своем детстве и о том, как некоторые события, произошедшие тогда, повлияли на мою нынешнюю жизнь. Я понял, что в конечном счете моя неспособность к эмоциям была естественной реакцией на травмы, которые я пережил в раннем детстве.

В то время слово «травма» не имело для меня большого значения. Я думал, что травма — это физическое повреждение, полученное в результате серьезного несчастного случая, или, может быть, переживание, связанное с пребыванием в зоне военных действий. Мысль о том, что детство, которое я считал нормальным, было травматичным, казалась мне странной. Я знал, что многие люди пережили гораздо более тяжелые испытания, чем я. Тем не менее я осознавал, что отключение моей способности к эмоциям должно иметь какую-то причину.

Моя сестра с раннего возраста имела серьезные проблемы с психическим здоровьем. В то время ей ставили диагнозы «тяжелая анорексия» и «биполярное расстройство», но эти термины мало что говорили о том, что пришлось пережить ей и окружающим ее людям. Она периодически находилась в психиатрических больницах и под надзором. Кроме того, что она очень сильно страдала сама, ее болезнь разрушительно действовала на семью и окружающих.

У меня сохранилось бесчисленное множество детских воспоминаний о том, как моя сестра проявляла жестокость по отношению к членам семьи и громила дом. Я неоднократно сидел с ней на заднем сиденье полицейской машины, пытаясь успокоить ее, когда ее в очередной раз забирали в центр принудительного лечения.

Живя с человеком, чьи чувства были настолько взрывными и разрушительными, я четко усвоил урок: эмоции

опасны, и чем больше мы их выражаем, тем сильнее страдаем мы и те, кто нас окружает. Проблема заключалась в том, что сейчас, во время ретрита, меня просят открыться своим эмоциям и прочувствовать их, но они просто недоступны для меня. И чем ближе я подходил к ним, тем сильнее становились паника и ужас. Никогда в жизни я не чувствовал себя настолько зажатым.

Прорыв

В тот же день у меня было индивидуальное занятие с одним из инструкторов ретрита. Такие занятия были призваны помочь нам применить теоретические знания в повседневной жизни, но до сих пор я воспринимал их как то, через что нужно пройти, и уж точно не как место, где можно быть по-настоящему открытым.

Моим инструктором был Пракаш, невысокий мужчина лет 50 из Глазго, похожий голосом на Шона Коннери. Когда он не проводил ретриты, он жил на Гавайях. Я общался с ним по видеосвязи в течение года. Мы много говорили о моей усиливающейся проблеме эмоциональной зажатости, но мне никак не удавалось с ней справиться.

Когда рассказывал Пракашу о том, как прошла неделя, он терпеливо и с сочувствием слушал меня. Когда я закончил, он посмотрел на меня строгим, но участливым взглядом и сказал: «Алекс, я думаю, что время для разговоров прошло». Затем он предложил мне лечь на коврик на полу

и закрыть глаза. Я сделал, как он сказал, хотя в глубине души мне снова захотелось собрать вещи и бежать. Но я боялся, что если я это сделаю, то всю оставшуюся жизнь проведу в бегах, а это не будет полноценной жизнью.

Пракаш попросил меня сконцентрироваться на дыхании и обратить внимание на ощущения в теле. Тем самым он побуждал меня сильнее сосредоточиться на своих внутренних переживаниях и отказаться от попыток контролировать их. Поначалу я не чувствовал ничего, кроме привычной зажатости и безысходности. Но потом, когда я углубился в эти чувства, я, к своему удивлению, обнаружил, что в них есть что-то еще, и для описания этого чувства мне пришлось на ум одно слово: **ненависть**.

Это чувство было главным образом в моей груди, и оно нарастало. Оно было холодным и ядовитым, и казалось, что во мне поднимается демоническая сила. Мне пришлось в голову, что я могу получить больше, чем рассчитывал. Пракаш предложил мне остаться с этим чувством ненависти, и я понял, что это поворотный момент. Если я действительно решил, что моя жизнь не может продолжаться в прежнем русле, мне нужно было копнуть поглубже и набраться мужества. Я позволил чувству ненависти еще сильнее распространиться по моему телу, и в это время у меня в сознании начали появляться образы моего отца. Я говорю «образы», но это были, скорее, смутные представления о том, как он мог бы выглядеть. Я вырос без отца и видел только две его фотографии.

Я продолжал изо всех сил стараться не препятствовать чувству ненависти, и оно начало нарастать. Я знал, что наступит некий переломный момент, когда я уже не смогу контролировать ситуацию, и подчинился этому чувству и руководству Пракаша. Как человеку, привыкшему все контролировать, мне было нелегко. Переломный момент наступил, и не успел я опомниться, как произошел прорыв. Вдруг, ни с того ни с сего, чувство ненависти стало всепоглощающим. Это было похоже на яд, проникающий в каждую клеточку организма. Я начал кричать, издавая самые ужасные звуки и повторяя: «Я ненавижу его! Я ненавижу его! Я так его ненавижу!» — как будто это были единственные слова, которые я знал.

Все мое тело дрожало, и в какой-то момент я подумал, что меня сейчас стошнит. На мгновение я задался вопросом: что, черт возьми, происходит? Откуда взялась такая энергия? К счастью, многолетняя практика медитации научила меня сохранять осознанность в трудных обстоятельствах, и я понял, что это именно тот случай, когда необходимо удерживать внимание.

Наша боль — это путь к исцелению

До тех пор пока мне не исполнилось 20, я даже не задумывался о том, что уход отца из семьи вскоре после моего рождения как-то повлиял на меня. И только когда я случайно попал на семинар выходного дня, посвященный

исследованию обстановки в семье, передо мной открылась неоспоримая истина: уход отца стал определяющим событием моей жизни.

Я не знал обстоятельств развода родителей, но знал, что мое зачатие было неудачной попыткой спасти их брак. Они даже спорили, как меня назвать. В конце концов, мать развелась с отцом из-за психологической жестокости. Через несколько месяцев после развода он перестал нас навещать, а после того, как мне исполнилось полгода, у нас с ним вообще не было никаких контактов.

Мой отец бросил нас не только физически, но и материально, не дав ни пенни на содержание ребенка. В результате в какой-то момент моей маме пришлось работать на трех работах, чтобы обеспечивать нас с сестрой. В юном возрасте я стал единственным мужчиной в доме. Я должен был быть сильным, и когда моя сестра проигрывала одну из своих постоянных битв с психическим расстройством, я часто был тем человеком, который пытался что-то сделать. Несмотря на то что в школе меня часто били, я все равно пытался защитить слабых от драчунов, становясь между ними. Мне было невыносимо видеть, как страдают другие люди, как они испытывают ту же боль, которую в глубине души испытывал я.

В дополнение к физическому и эмоциональному стрессу, вызванному событиями моего детства, я сделал фундаментальный вывод: в той боли, которую я испытывал, была моя вина. В детстве мы эгоцентричны. Мы считаем, что мир вращается вокруг нас и, что еще важнее, порожден нами.

Поэтому в травмах, которые с нами случаются — будь то травма, вызванная разводом родителей или каким-нибудь другим эмоциональным потрясением, — мы в какой-то степени виноваты сами. Верно?

Когда я лежал на полу в ретрит-центре, а Пракаш стоял надо мной на коленях, и мое тело пыталось очиститься от поглощающего меня яда, я впервые понял разницу между гневом и ненавистью. Гнев — это огненное, горячее чувство, а ненависть — холодное. Я не просто хотел смерти отца, я хотел убить его, причем сделать это медленно и жестоко. Я хотел причинить ему такую же боль, какую он причинил нам.

Я знал, что есть большая вероятность того, что мой отец еще жив. Так почему же он никогда не протягивал мне руку помощи? По крайней мере, он мог бы поинтересоваться, все ли с нами в порядке. Но ничего не было, ни одного телефонного звонка или письма. Мне было **больно**. Очень больно.

Мне показалось, что прошла целая вечность, но на самом деле прошло минут 15. Ненависть во мне начала понемногу угасать. Пракаш мягко спросил меня, что я чувствую. Сначала я колебался. Мне очень не хотелось, чтобы это было правдой, но я понимал, что моя ненависть — это защита от чего-то еще более болезненного. Я хотел, чтобы у меня был отец. Он был мне нужен. Больше всего на свете я хотел, чтобы отец любил меня.

Ненавидя своего отца, я испытывал иллюзию силы, но, ощущая свою потребность в нем, я был как будто беззащитным. Когда Пракаш мягко побуждал меня продолжать

давать волю своим чувствам, ощущения в моем сердце были настолько сильными, что казалось, будто оно разрывается.

Ненависть сменилась печалью, крики перешли в безудержные рыдания. Слезы текли по щекам, и я превратился в маленького мальчика, которого бросил отец. Маленьким мальчиком, который был совершенно ни при чем, но в глубине души считал, что это его вина. Маленьким мальчиком, которому любовь отца была необходима, как пища и кислород. Это была боль, которую ничто в мире не могло исцелить. Любовь отца казалась мне самым основным правом человека, а у меня ее не было.

Красота смирения

Я чувствовал, что нахожусь в точке, из которой никогда не смогу вернуться, и испытывал боль в сердце, абсолютную и неизгладимую. Но затем произошло нечто совершенно неожиданное. В глубине моего растерзанного сердца зародилось новое чувство: любовь. Это было самое глубокое и всепоглощающее чувство любви, которое я когда-либо испытывал.

В этот момент я был не в состоянии рассуждать логически и рационально, поэтому я даже не пытался осмыслить происходящее. Я просто слушался Пракаша, когда он с помощью своих слов и любящего присутствия вел меня вглубь происходящего. По мере того как это новое чувство продолжало нарастать, у меня не осталось сил сопротивляться. Как

будто мое сердце оказалось в центре вихря чистой, безусловной любви. Это не была любовь к кому-то или чему-то, это была просто любовь. Как будто любовь была тканью всего и всех. Мое сердце все еще страдало, но не так, чтобы это было больно. Наоборот, оно чувствовало себя совершенно восхитительно, и это чувство вибрировало в каждой клеточке моего существа.

По мере того как Пракаш побуждал меня все больше и больше вдыхать это чувство, мое сознание почти полностью отключилось. Я даже не то чтобы был поглощен любовью. Я сам был этой любовью. Я был блаженством. Лежа на полу в ретрит-центре, я обрел все то, что мы ищем всю жизнь.

То, что я обнаружил в основе своей самой глубокой боли и травмы, было полной противоположностью тому, чего я боялся. Мои эмоции — это не то, чего нужно бояться и от чего нужно бежать. Научившись доверять и открываться им, я высвободил их врожденную мудрость для исцеления.

Настоящие перемены требуют времени

Если бы жизнь была похожа на голливудский фильм, то с того момента, когда произошел внутренний прорыв, я бы жил долго и счастливо. Но в реальности все было гораздо сложнее.

Открыв свое сердце, в следующие полгода я в основном испытывал чувство неистового гнева. Я выплескивал

накопившуюся энергию из своего тела, без усталости тягая штангу в спортзале и крича в ни в чем не повинные подушки.

Затем, когда казалось, что гнев и ненависть рассеялись, я прожил еще полгода в печали и отчаянии. Я рыдал за столом на работе, во время занятий йогой и во многих других неподходящих ситуациях.

Но по мере того как проходило мое исцеление от травмы, вместе с этим менялась и моя жизнь. Почти сразу же прекратились панические атаки, так как моя нервная система пришла в равновесие. В конце концов изменилось и мое отношение к себе и своим эмоциям. А несколько лет спустя, после длительного периода неудачных свиданий и неспособности оставаться с кем-либо дольше, чем несколько месяцев, я встретил Таню, которая стала моей женой, и смог построить совершенно иные отношения — отношения, основанные на глубокой эмоциональной связи.

Со временем в своей профессиональной деятельности я стал в значительной степени руководствоваться своими внутренними переживаниями, которые стали ключевым фактором в создании модели терапевтического коучинга (Therapeutic Coaching®), которая и сегодня является основой всей моей деятельности. Терапевтический коучинг фокусируется на исцелении последствий наших прошлых травм, создании будущего, которое мы хотим для себя, и в конечном счете на том, чтобы научиться жить в настоящем.

Наша совместная работа

Если вы читаете эту книгу, то велика вероятность того, что вы испытали какую-то эмоциональную травму. Возможно, травмы, сформировавшие вас и вашу жизнь, вам понятны, а возможно, сейчас они вам не ясны. Может быть, ваши травмы гораздо серьезнее, чем мои, а может быть, наоборот, вы считаете, что вам не на что жаловаться.

Однако, как мы вскоре увидим, все наши переживания имеют значение, и часть нашей совместной работы посредством этой книги будет заключаться в том, чтобы разобраться в ваших детских переживаниях и понять, как они повлияли на вашу жизнь. В последующих главах я постараюсь не только помочь вам понять, каким образом прошлое сформировало вас, и научить, как его исцелить, но и показать то, что, скорее всего, мешает вам это сделать.

Ведь зачастую проблема заключается не в том, что причинило нам боль, а в том, что мешает от нее избавиться. Мы увидим, что в результате травмы наше тело и нервная система приходят в состояние, прямо противоположное тому, в котором они должны находиться для исцеления. Зачастую это очень сложная и запутанная область. Например, существует огромная разница между тем, чтобы ощущать свои эмоции и выплескивать их на других людей. В конечном счете наша цель — добиться того, чтобы в нашей жизни было больше любви и теплоты.

И исцеление от травмы — это не только какой-то большой прорыв, подобный тому, который я описал выше. Хотя

такие прорывы могут произойти, гораздо важнее ваша повседневная эмоциональная жизнь, то, как вы относитесь к себе, и то, с какой позиции вы воспринимаете окружающий мир. Если ваши отношения с самим собой затруднены, это скажется и на всех остальных ваших отношениях.

Очень многое из того, с чем мы сталкиваемся в жизни, происходит от глубокого внутреннего чувства стыда и вины. В основе нашего исцеления лежит кардинальный сдвиг в отношениях с самим собой. Мы должны осознать, что все, что произошло или не произошло с нами в детстве, не было нашей виной. Я не виноват в том, что мой отец ушел, в том, что моя семья распалась. События, которые сформировали вас, **не являются вашей виной**. Мысль о том, что мы несем ответственность за эти события, не только в корне не верна, но и разрушительна и чрезвычайно вредна.

Важным шагом на пути к исцелению является принятие своих чувств по отношению к родителям. Мы можем признать, что наши родители, скорее всего, заботились о нас и любили нас, но это не то же самое, что обладать навыками и способностями, чтобы действительно удовлетворить наши потребности в развитии.

В этой книге мы рассмотрим, как травма детства повлияла на вас, но наше совместное путешествие на этом не закончится. Хотя мы совершенно не в силах изменить события, которые произошли с нами в детстве, за наше исцеление от этих событий в конечном счете отвечаем мы сами. Если мы хотим, чтобы обстоятельства нашей взрослой жизни изменились, мы должны сами нести ответственность за их

изменение. Настоящая свобода в жизни достигается благодаря пониманию того, что сформировало нас, но при этом необходимо приложить усилия, чтобы освободиться.

За годы работы с тысячами пациентов, а также во главе одного из крупнейших в мире профессиональных коллективов, специализирующихся на сложных хронических заболеваниях, я убедился в том, что исцеление возможно на всех стадиях. Это может занять массу времени, а также потребовать очень больших усилий, но ваши старания принесут результаты, которые вы даже не можете себе представить.

Содержание этой книги

Книга «Это не ваша вина» состоит из трех частей.

- В **части I** мы разберемся в вашей травме и посмотрим, как она влияет на вашу жизнь.
- В **части II** вы познакомитесь с методом RESET, направленным на достижение изменений в вашей нервной системе.
- В **части III** мы рассмотрим алгоритм исцеления от травмы в реальном мире наших отношений с другими людьми и поговорим о важности целеустремленности для достижения устойчивых изменений.

Я рад предложить бесплатный сопутствующий онлайн-курс, который поможет вам глубже погрузиться в процесс исцеления от травмы. В нем вы найдете интервью со многими экспертами в области психотерапии, которые вдохновили

меня на новые идеи, видеозаписи терапевтических сеансов с рассмотрением некоторых примеров из практики, а также практические инструменты, которые помогут воплотить содержание этой книги в жизнь. Получить доступ к сопутствующему курсу можно на сайте www.alexhoward.com/trauma.

Я также хотел бы сказать несколько слов о стиле, которого я придерживался при написании этой книги. Я надеюсь, что вы почувствуете поддержку, которую я оказываю вам с помощью выбранного мною языка. В некоторых случаях я рассчитываю заставить вас увидеть то, что вы, возможно, не хотите замечать. Как я говорю своим пациентам, наша совместная работа всегда должна быть безопасной, но она не всегда может быть приятной. Если для вас что-то будет некомфортным, пожалуйста, помните, что в своей работе я делаю все только из самых лучших побуждений.

Наконец, я хотел бы поблагодарить вас за то, что вы доверили мне быть вашим проводником. Я очень серьезно отношусь к тому, что вы возлагаете на меня свои надежды и вкладываете свое сердце. Стремясь помочь вам на вашем пути, я вложил всю свою душу в эту книгу. Описанные в ней инструменты я опробовал на себе.

Как мне быстро стало ясно в процессе написания книги «Это не ваша вина», если я хочу, чтобы вы вели честный диалог с самим собой о своей травме, то самый действенный способ — это поделиться знаниями, которые я получил, когда сам проходил процесс исцеления. И, разумеется, как и все люди, я могу ошибаться. Итак, давайте разберемся, что же такое травма и как она отражается на нашей жизни.

ГЛАВА 2

Травма и ее аспекты

В тот прекрасный вечер в начале лета я совершал столь необходимую мне прогулку по хэмпширским холмам в Юго-Восточной Англии. За несколько месяцев до этого началась пандемия COVID-19, и мы с женой, оказавшись в замкнутом пространстве нашего лондонского дома с тремя активными маленькими девочками, рванули за город. Мы нашли дом на сайте Airbnb и на следующий день приехали туда с фургоном, полным наших вещей.

На новом месте жизнь превратилась в странную смесь блаженного семейного времяпрепровождения и преодоления трудностей, связанных с домашним обучением двух нейродивергентных детей и необходимостью заниматься с нашей малышкой, которая отчаянно хотела играть с другими детьми.

Моя профессиональная деятельность была увлекательной, но в то же время напряженной. Я консультировал пациентов через интернет, преподавал курс терапевтического коучинга, контролировал различные направления бизнеса и писал книгу о моей работе с заболеваниями, связанными

с усталостью. Кроме того, я стал организатором онлайн-конференции по травме.

Я уже проводил онлайн-конференцию по усталости, в которой приняли участие более 40 тысяч человек, и поскольку травма является ключевым направлением моей практической деятельности, а также областью, которая связывает терапию «разум — тело» с функциональной медициной, это казалось очевидным следующим шагом. Так появилась суперконференция по травме.

Во время подготовки к суперконференции я в течение нескольких месяцев записывал интервью со многими ведущими мировыми экспертами по травме, в том числе с доктором Габором Мате, доктором Питером Левиным и профессором Стивеном Порджесом. Этот процесс был очень увлекательным, поскольку мне всегда нравилась возможность глубоко погрузиться в то, чем занимаются другие, и расширить свои познания.

В последние недели перед конференцией я испытывал растущее чувство волнения, и в тот вечер, когда я взбирался на холмы, а солнце садилось за горизонт, до меня дошло, насколько грандиозно то, что происходит.

Пик волны

Первая суперконференция по травме собрала более 185 тысяч участников. Более того, в первый день на нее пытались попасть такое количество людей, что наш сайт лег на десять часов.

Во время прогулки я начал задаваться вопросом, почему эта конференция стала одной из крупнейших в истории интернета.

Отчасти это можно было объяснить колоссальными трудностями, вызванными COVID-19, огромным количеством людей, пострадавших или потерявших близких в результате пандемии, а также коллективной психической травмой от переживания пандемии; еще одним фактором стала дискуссия о травме и расовом неравенстве, катализатором которой послужило убийство Джорджа Флойда*.

Но мне показалось, что волна, которая нарастала в течение многих лет, наконец-то достигла своего пика, и я, возглавлявший цикл суперконференций по травме, оказался в ее эпицентре. После первой конференции на Facebook появились тысячи комментариев, а наша электронная почта несколько раз давала сбой, воспринимая многочисленные обычные послания, которые мы получали каждый день, как спам-атаку.

В тот день я прочитал всего несколько таких сообщений, и каждое из них содержало историю, которая глубоко тронула меня. В частности, было послание от Рейчел из Техаса, которая в прошлом году потеряла дочь в автокатастрофе по вине нетрезвого водителя и пыталась справиться с невыносимым горем, выразавшимся в сильной тревоге и депрессии; письмо от Тони из Мельбурна, который в детстве

* Афроамериканец Джордж Флойд погиб в Миннеаполисе в 2020 году при задержании полицией. — *Прим. пер.*

подвергся сексуальному насилию и лишь недавно, спустя 30 лет, примирился с фактом, что это мешает его близости с женой; и письмо от Киары из Мумбаи, осиротевшей при рождении и пытающейся понять, почему она постоянно испытывает потребность в самостоятельном лечении своей эмоциональной боли.

В первой суперконференции приняли участие представители 169 стран, и она подтвердила одну непреложную истину: травма может затронуть людей во всех странах, независимо от их пола, возраста, статуса или происхождения. И, как вы вскоре убедитесь, травма имеет множество форм и может влиять на нас самыми разными способами.

Что такое травма?

В самом простом понимании травма — это незаживающая рана. В этой книге мы будем говорить прежде всего об эмоциональных травмах, полученных в раннем детстве, хотя их последствия могут проявиться в любой момент жизни. И, как мы увидим, то, что мы усвоили в детстве, является ключевым фактором, определяющим то, как мы реагируем на жизненные удары во взрослом возрасте.

Когда наши эмоциональные раны не заживают, вызванные ими чувства и эмоции должны куда-то деваться. Один из способов понять это — представить, что все мы ходим с большим черным ящиком, набитым непроработанными и неперевавленными жизненными переживаниями. Иногда

ящик плотно закрыт, а иногда он открывается с предсказуемой частотой.

Вот классический пример. Вы едете по дороге, казалось бы, в нейтральном и спокойном состоянии, погрузившись в свои мысли и вполуха слушая подкаст. В это время другой водитель подрезает вас, вынуждая резко затормозить, чтобы избежать столкновения. В этот момент вы испытываете вспышку гнева и вынуждены сдерживать себя, чтобы не догнать водителя и не устроить жесткие разборки.

Что же произошло? Как за несколько мгновений вы превратились из спокойного котика в настоящего монстра? Вполне вероятно, что в вас засела непроработанная эмоциональная травма, которую посыпали солью. Возможно, в детстве вы пережили травму от того, что вас не замечали, или от того, что вам постоянно говорили, мол, вы не заслужили того, чтобы занимать ваше место. Что бы это ни было, пресловутая крышка черного ящика с эмоциями была приподнята, и непроработанная травма вырвалась наружу.

Сейчас вы, возможно, думаете: «Да, Алекс, это все хорошо, но этот псих только что меня подрезал». На это я отвечу, что, конечно, он не должен был этого делать, но, возможно, у него была веская причина, например он спешил на помощь близкому человеку, попавшему в беду. Но в данном случае важно не его поведение, а то, почему в вас вдруг возникла такая взрывная реакция.

Итак, травма — это непроработанная эмоция в нашем теле, вызванная непроработанным эмоциональным переживанием.

Но все не так просто. У некоторых людей эта незажившая, непроработанная травма очевидна. Например, человек однажды пережил травматическое событие: подвергся физическому нападению и вынужден был драться, и теперь, когда он остается один, его нервная система впадает в панику. У других людей травму может нанести менее яркое событие. Например, неудачно сказанное слово вызвало смех в классе, и это привело к боязни публичных выступлений.

Важность эмоциональной устойчивости

Однако само по себе эмоциональное событие не является достаточным для того, чтобы понять, получили мы травму или нет. Для некоторых людей драка является самым ярким впечатлением, и они посвящают свою жизнь овладению боевыми искусствами или боксом, а есть и те, кто испытывает огромную радость от возможности рассмешить других людей.

Таким образом, хотя травма требует наличия **события**-триггера, одного этого недостаточно для того, чтобы определить, произошла ли травма. Очень важен также **контекст**, в котором происходит событие. Огромное влияние оказывает то, как окружающие нас люди реагируют на это событие, да и как к нему относимся мы сами.

У нас есть три основные эмоциональные потребности: границы, безопасность и любовь. Если эти эмоциональные потребности удовлетворяются нашими родителями или

опекунами в раннем детстве, а со временем мы приобретаем способность удовлетворять их самостоятельно, то это помогает нам развить своего рода устойчивость, которая значительно снижает вероятность получения травмы в течение жизни.

Например, если нас учат (и нам разрешают) устанавливать здоровые границы, у нас формируется эмоциональная иммунная система, которая защищает нас от окружающего мира. Если нас учат регулировать свою нервную систему, чтобы чувствовать себя в безопасности, мы можем перерабатывать те потрясения, которые происходят с нами в жизни. А глубокое чувство любви и чувство того, что нас любят, действуют как лекарство против событий, которые могут обрушиться на нас.

А если наши три основные эмоциональные потребности не удовлетворяются нашими опекунами, и поэтому мы не обладаем эмоциональной устойчивостью, которую они обеспечивают, то, когда мы переживаем потенциально травмирующие события, со временем это приводит к сдвигу гомеостатического баланса в нашем организме. Влияние этих гомеостатических сдвигов на наше физическое и эмоциональное состояние огромно. Живя в напряжении в ожидании травматических событий, которые могут никогда не произойти, мы сами создаем порочный круг страданий.

Последствия нашей травмы могут сами по себе еще больше усугублять наши страдания. Возможно, мы усвоили, что для того, чтобы нас любили, мы должны быть лучшими

во всем, что мы делаем, или, может быть, наше чувство собственного достоинства возникает благодаря тому, что мы постоянно помогаем другим даже в ущерб себе.

Как я уже объяснял в предыдущей главе, когда рассказывал о своем пути, часто подлинной причиной страдания является не само травматическое событие, а сдвиги в нашей нервной системе и последствия в виде того, как мы реагируем и живем. Моя чередой неудачных отношений была вызвана не реальными событиями детства, а стратегиями преодоления, которые я создал, пытаюсь их избежать.

Четыре аспекта травмы

Как видите, травма — это гораздо больше, чем просто событие. В результате размышлений я сделал одно полезное открытие: на самом деле понятие травмы включает в себя четыре аспекта:

1. Событие
2. Контекст
3. Гомеостатический сдвиг
4. Результаты в нашей жизни

Чтобы разобраться в этом подходе к пониманию травмы, давайте вкратце разберем эти аспекты на примере моей травмы.

1. Событие

Травматические события могут быть однократными и повторяющимися. Они могут быть повседневным переживанием и разовым явлением. Для одних людей травмы в их жизни очевидны, для других — гораздо менее очевидны. Однако в конечном итоге для возникновения травмы необходимо событие-триггер, которое каким-то образом создает перегрузку в нервной системе.

В моем случае было два основных события-триггера. Первое — это то, что в детстве меня бросил отец, а второе — ряд переживаний, связанных с моей сестрой и ее тяжелыми психическими расстройствами. Это были интенсивные и подавляющие переживания, которые стали серьезным испытанием для моего эмоционального тела (об эмоциональном теле речь пойдет позже).

2. Контекст

Два человека могут пережить одно и то же событие, но один из них будет травмирован им, а другой — нет. Это происходит потому, что они реагируют на него по-разному из-за разного внутреннего и внешнего контекстов, в котором оно происходит. То, как мы реагируем на событие, в конечном итоге определяет наличие или отсутствие травмы.

Наша реакция на то или иное событие определяется нашей эмоциональной устойчивостью и способностью преодолевать и прорабатывать жизненные потрясения. А наша

эмоциональная устойчивость зависит от того, были ли удовлетворены три наши основные эмоциональные потребности в раннем возрасте (подробнее об эмоциональной устойчивости мы поговорим в главе 4).

В детстве мы зависим от окружающих, которые удовлетворяют эти эмоциональные потребности, а став взрослыми, мы можем научиться удовлетворять их самостоятельно. Ключевым фактором, определяющим, насколько хорошо мы научимся удовлетворять свои потребности, является то, насколько хорошо (или плохо) они были удовлетворены в детстве.

Более подробно мы рассмотрим этот вопрос позже, а сейчас я приведу краткий обзор трех основных эмоциональных потребностей:

- **Границы.** Наши границы в отношениях с другими людьми дают нам возможность сказать «нет» и защитить себя. Наши границы с самими собой определяют нашу способность к самодисциплине и способность мотивировать себя на достижение желаемого результата.
- **Безопасность.** Наша физическая и эмоциональная безопасность и способность к регулированию нервной системы определяют, удерживается ли травма в нашем теле.
- **Любовь.** Это кислород, который поддерживает наше эмоциональное тело. Когда мы получаем эмоциональную травму, любовь является лекарством, которое помогает нам исцелиться.

В моем случае, когда отец ушел из семьи, а границы моей матери были сильно нарушены в результате их развода, не было человека, который мог бы помочь мне установить границы. Травма нервной системы моей матери — результат всего того, что происходило в ее жизни, — означала, что ее способность к совместной регуляции эмоций и успокоению меня была подорвана. Я знал, что мать меня любит, но я также думал, что отец не любит меня, раз его нет рядом.

А если говорить о травме, связанной с психическим состоянием моей сестры, то ее поведение было настолько неадекватным, что разрушало любые границы и создавало постоянное ощущение, что безопасного места не существует; нервные системы всех, кто меня окружал, постоянно находились в напряжении, и опять же, хоть любовь и присутствовала, она была отравлена окружающим меня хаосом.

3. Гомеостатический сдвиг

Травма вызывает изменения в нашем организме. Когда наша нервная система перегружается, стрессовая реакция организма, призванная обеспечивать нашу безопасность в случае непосредственной угрозы, застревает в режиме «включено». Я называю это дезадаптивной реакцией на стресс. За поддержание такого режима мы платим высокую цену своим физическим и эмоциональным состоянием.

Со временем дезадаптивная реакция на стресс приводит к смещению различных гомеостатических балансов в нашем

организме (об этом мы подробно поговорим в главе 5). Это означает, что состояние тревоги, которое когда-то в ходе нашей эволюции могло быть необходимым для выживания, становится нашим постоянным состоянием.

В моем случае перенапряжение, вызванное уходом из семьи отца и последующей чередой событий, а также постоянными эмоциональными взрывами моей сестры, привели к тому, что моя нервная система была настроена на дезадаптивную реакцию на стресс. В значительной степени этому способствовало и то, что впоследствии я столкнулся с тревожным расстройством, о котором я рассказывал выше. Однако постоянная стрессовая перегрузка была также попыткой моего организма убежать от чувств, которые я страшно боялся испытать.

4. Результаты в нашей жизни

Пережив травматические события и вызванные ими гомеостатические сдвиги в нервной системе, связанные с неудовлетворением наших основных эмоциональных потребностей в границах, безопасности и любви, мы неизбежно получаем результаты. Наша жизнь в значительной степени зависит от наших попыток найти способы удовлетворения трех основных эмоциональных потребностей не только для того, чтобы исцелить свое прошлое, но и для того, чтобы разблокировать свое будущее и легче жить в настоящем.

Например, если мы усвоили, что единственным способом удовлетворения нашей эмоциональной потребности в любви является постоянное достижение наилучших результатов во всем, что мы делаем, то это станет нашим образом действия (*modus operandi*). Или, возможно, мы сделали вывод, что лучший способ чувствовать себя в безопасности — это постоянно пытаться контролировать себя и окружающий мир.

В моем случае чувство собственного достоинства и способность удовлетворять свои основные эмоциональные потребности в безопасности и любви были связаны не только с тем, чего я достигал, но и с тем, чтобы быть спасателем и помощником для других людей. Постоянно быть готовым помочь другим было важнее, чем заботиться о себе, а мои чувства были моим самым большим страхом.

В нас заложена способность к исцелению

Я считаю, что наш подход к травме очень важен, поскольку он основан на четком понимании того, что наши настоящие страдания — это не событие или события, которые случились в прошлом, а то, что происходит в нашей нервной системе в ответ на них, и то, что происходит в нашей жизни по мере того, как мы справляемся с этим. Хотя истоки нашей травмы могут уходить в прошлое на десятилетия, мы ощущаем ее воздействие именно сейчас.

Хорошая новость заключается в том, что это мощное вдохновляющее послание. Мы не можем изменить произошедшее, но мы, безусловно, можем изменить его влияние на наши переживания и жизненные решения сейчас. Именно эту работу мы и сделаем вместе в этой книге.

И хотя очень важно разобраться в том, как ваша травма повлияла на вас и как вы на нее отреагировали, главное — это понять, как можно разблокировать вашу способность к исцелению. В основе этой книги лежит мысль о том, что наше эмоциональное тело обладает природной способностью к исцелению; фактически оно запрограммировано на это.

Эмоциональное тело

Наряду с физическим телом у нас есть и эмоциональное тело, в котором живут наши эмоции и чувства. Когда мы испытываем гнев или печаль, радость или волнение, местом проявления этих эмоций является наше эмоциональное тело.

Если вы получили рану на физическом теле, то при условии, что вы очищаете ее (и зашиваете, если нужно), ваше тело ее залечит. То же самое происходит, если вы сломали кость. Если вы не будете усугублять перелом, кость срастет сама. Врач может выписать обезболивающее, чтобы помочь вам справиться с болью, и наложить гипс, чтобы кость оставалась неподвижной, но исцеление происходит благодаря чудесным способностям нашего организма.

То же самое можно сказать и об эмоциональных ранах или травмах. Наше эмоциональное тело обладает природной способностью к исцелению. Нам просто нужно создать условия для того, чтобы заработал механизм исцеления. Что бы вы ни пережили, каким бы ужасным это ни казалось, знайте: **исцеление возможно**. Даже если отголоски этого ощущаются в вашей жизни как оглушающая стена звука, от которой невозможно укрыться ни на секунду. Вы. Можете. Исцелиться.

Однако для того чтобы природная способность к эмоциональному исцелению начала действовать, необходимо выполнить определенные условия. В некотором смысле вы должны научиться быть любящим, искусным, заботливым и обладающим всеми необходимыми ресурсами человеком, которым вы, возможно, никогда не были. На это может потребоваться время, и, скорее всего, это не будет легкой дорогой, но вы сможете сделать это.

Итак, теперь, когда мы вкратце рассмотрели четыре аспекта травмы, давайте более подробно остановимся на первом из них — событии, которое спровоцировало травму.

ГЛАВА 3

Выявление травматических событий

У каждого из нас была первая настоящая любовь в жизни — человек или предмет, которым мы были одержимы и о котором все время думали. Для меня это была психология. И, как и многие другие навязчивые любовные увлечения, моя любовь к психологии родилась из боли, отчаяния и веры в то, что я наконец-то нашел лекарство от своих мучений.

После двух лет тяжелого хронического заболевания, которое разрушило мою жизнь настолько, что я всерьез засомневался, хочу ли жить, я наткнулся на книгу Дэна Миллмена «Путь мирного воина», а вскоре после этого прочел ставшую классикой книгу Луизы Хей «Исцели свою жизнь».

Я пишу «наткнулся», но на самом деле моя бабушка оставила эти книги в стратегически важном месте, надеясь, что я их увижу. Она была достаточно мудра, чтобы понять, что,

учитывая мой упрямый характер, если она скажет мне прочитать их, то вероятность того, что я это сделаю, будет невелика. Но боль плюс надежда — это мощное сочетание, и для меня оно означало перемены.

Эти две книги дали мне надежду на то, что можно жить по-другому, а также открыли глаза на совершенно новую вселенную, благодаря которой я увидел, в чем может быть смысл моей жизни и какие у меня есть возможности, чтобы изменить ее. В последующие месяцы я читал все больше и больше, быстро изучив все книги по самосовершенствованию, которые были у моей бабушки. В конце концов, мне пришлось совершить довольно неловкий визит в местную библиотеку, чтобы набрать еще книг (на меня, 18-летнего юношу, просившего книги о любви к себе, смотрели довольно странно).

Через год мое здоровье окрепло настолько, что я смог поступить в университет, и я хотел изучать только один предмет — психологию. Однако уже через несколько недель после начала обучения я обнаружил, что общепринятый подход к психологии не может удовлетворить мое желание познакомиться с инновационными и оригинальными методами работы. Поэтому, стремясь к большему, в свободное время я продолжал читать книги по самопомощи, а также по возможности посещал дополнительные семинары и курсы.

Неблагоприятные детские переживания

Первые несколько лет идти по этому пути в одиночку было трудно, и я был очень благодарен судьбе за то, что у меня стали появляться дружеские отношения и связи. Просто возможность пообщаться с людьми, поделиться с ними новыми открытиями и размышлениями была для меня как нектар для души.

Моя хорошая подруга Кэти в то время находилась на собственном пути исцеления от хронического заболевания. Она отказалась от успешной карьеры в СМИ, чтобы переквалифицироваться и реализовать свою мечту — стать психологом. Вместе мы пытались разобраться в наших нынешних физических и эмоциональных проблемах, и во время одной из наших многочисленных бесед мы заговорили о влиянии на нас нашего прошлого.

Сыграло ли наше детство какую-то роль в наших нынешних проблемах со здоровьем? Иначе говоря, каковы были последствия неблагоприятных детских переживаний — потенциально травмирующих событий, которые происходят в детстве?

В середине 1980-х годов американская страховая компания «Кайзер Перманенте», представляющая свои услуги за фиксированную плату и поэтому заинтересованная в поддержании здоровья своих клиентов для снижения своих расходов, провела революционное исследование¹. Одной из ключевых программ, предлагаемых компанией в то время, было лечение ожирения, и компания заметила, что, хотя

многие участники этой программы успешно сбрасывали вес, показатель отсева составлял почти 50 процентов.

Руководителю отдела профилактической медицины компании Винсенту Фелитти захотелось разобраться в причинах этого явления, и он решил провести опрос среди участников, покинувших программу. То, что он обнаружил, определило ход исследований в области психических травм на десятилетия вперед.

Из 286 человек, которых опросил Фелитти, подавляющее большинство подверглись сексуальному насилию в детстве. Это навело его на мысль о том, что увеличение веса могло быть механизмом преодоления депрессии, тревоги и страха, которые они испытывали. Вместе с Робертом Анда из Центра по контролю и профилактике заболеваний США он изучил пережитые в детстве психические травмы у более чем 17 тысяч добровольцев.

Три типа НДП

В процессе работы Фелитти и Анда ввели термин «неблагоприятные детские переживания» (НДП, англ. Adverse Childhood Experiences, ACEs). Исследователи определили НДП как «потенциально травмирующие события, которые могут оказать длительное негативное воздействие на здоровье и благополучие». Они поделили НДП на три категории: жестокое обращение, пренебрежение и семейное неблагополучие. Вот список того, что включают в себя эти категории:

Жестокое обращение

- Физическое насилие
- Эмоциональное насилие
- Сексуальное насилие

Пренебрежение

- Физическое пренебрежение
- Эмоциональное пренебрежение

Семейное неблагополучие

- Психические заболевания у членов семьи
- Жестокое обращение с матерью
- Развод родителей
- Находящийся в заключении родственник
- Злоупотребление психоактивными веществами в семье

Исследование показало, что НДП — частое явление: 28 процентов опрошенных сообщили о физическом насилии и 21 процент — о сексуальном насилии. Почти 40 процентов опрошенных сообщили о двух и более НДП, а 12,5 процента — о четырех и более.

За десятилетия, прошедшие после этого важного исследования, значительная часть последующих исследований подтвердила эти выводы²⁻⁵. Пожалуй, самым шокирующим является то, что у тех, кто имеет шесть и более НДП, продолжительность жизни сокращается в среднем на 20 лет.

Скрытая травма

Когда мы с моей приятельницей Кэти размышляли о своем детстве, я подумал, что для меня травматические события были достаточно очевидны. В мои ранние годы у меня был чуть ли не весь список НДП: родители развелись, отец бросил меня, сестра страдала серьезным психическим заболеванием и была жестокой, в семье употребляли алкоголь в качестве средства адаптации, и временами мы испытывали значительные финансовые трудности.

У Кэти детство выглядело более благополучным. Ее родители не разводились, у нее были хорошие отношения с сестрой и другими членами семьи. Оба ее родителя много работали и вносили свой финансовый вклад в ведение домашнего хозяйства, так что денег хоть и не было в избытке, но хватало. У Кэти не было проблем в школе, у нее были хорошие друзья, и впоследствии она сделала успешную карьеру.

Однако ей, как и мне, пришлось пройти сложный и трудный путь исцеления. Если детство Кэти выглядело счастливым, то откуда у нее взялась эмоциональная травма? К тому же сама Кэти говорила, что считает, что ее состояние вызвано самовнушением и что утверждать, что у нее травма, было бы проявлением неуважения к людям с «реальной» травмой, даже если ее «счастливое детство» действительно негативно отразилось на ней. И тем не менее у нее было много тех же самых проблем, что и у меня. Помимо того, что у нее было хроническое заболевание, она также страдала от тревоги и плохого настроения, и на протяжении нескольких лет ей

казалось, что ее жизнь лишена цели и смысла. Как и многие из нас, Кэти считала, что ее жизнь не удалась и в этом есть ее вина.

Если копнуть чуть глубже, то причины боли Кэти становятся понятны. Хотя родители любили ее, сами они не были эмоционально открыты. А Кэти, будучи эмоциональным и чувствительным ребенком, не знала, что делать со своими чувствами. Ей внушали, что они являются признаком слабости, которую нужно преодолевать, и она постоянно говорила: «Не обращайтесь на меня внимания, я просто слишком эмоциональна».

Чем больше мы вместе исследовали ситуацию, тем больше понимали, что на самом деле детство Кэти повлияло на нее так же сильно, как и мое на меня, просто это влияние было более тонким и скрытым. В каком-то смысле тот факт, что у нее не было явных НДП, как у меня, сделал их еще более трудными для выявления и работы с ними.

Формы скрытой травмы

Много лет спустя я стал относить такие переживания, как развод, уход отца или матери из семьи, жизнь с психически больными членами семьи и т. д., к явным травмам. Это очевидные травмирующие события.

Более тонкие и сложные переживания, подобные тем, которые испытала Кэти, я бы назвал скрытой травмой. Зачастую их трудно распознать, но это не значит, что их

воздействие менее вредно⁶. Существует множество различных форм скрытой травмы, вот лишь несколько примеров:

- Отсутствие эмоционального восприятия или подтверждения собственных эмоций. Например, вы иногда говорите себе, как Кэти: «Ты просто слишком эмоционален. Смирись с этим».
- Вам внушали, что ваша самооценка связана с вашими делами и достижениями. Возможно, в школе вы не были лучшим учеником по какому-то предмету, и вам сказали, что это признак того, что вы глупы.
- Вы не чувствовали, что вас понимают, признают и воспринимают ваши родители или опекуны, или вы не ощущали связи со сверстниками, потому что ваше восприятие мира сильно отличалось от их восприятия, и они вас не понимали. Например, вы нейродивергент, и ваш жизненный опыт отличался от опыта других людей.
- Вас приучали к тому, что потребности других людей важнее ваших собственных. Например, вам постоянно говорили, чтобы вы не обращали внимания на то, что нужно вам, и больше заботились о тех, кто вас окружает.
- Вас заставляли стыдиться своей национальности или происхождения. Например, вы принадлежали к этническому меньшинству в своем городе и подвергались за это издевательствам со стороны других детей.
- Вы не получали от родителей столько же любви и внимания, сколько ваши братья и сестры.

- Родители физически или эмоционально отсутствовали из-за других приоритетов, таких как работа или хобби, что заставляло вас чувствовать, что для них все остальное важнее вас.

Очевидно, что это далеко не полный список, и мы будем более подробно рассматривать скрытые травмы в ходе нашего путешествия.

Однократные и повторяющиеся травмирующие события

Я думаю, что также полезно проводить различие между событиями, которые произошли лишь один раз, и теми, которые были почти обыденными в детстве. Единичное событие может стать источником серьезной травмы, но если оно повторяется, то это влечет за собой еще большие проблемы, связанные с привыканием. Например, один раз увидеть в детстве, как родители горячо спорят, может быть неприятно, но если наши основные эмоциональные потребности удовлетворяются должным образом, то это может стать полезным опытом для понимания того, как нужно улаживать конфликты и разногласия. Однако если ребенок видит ссоры родителей постоянно и привыкает к ним, то последствия будут совсем иными. Его нервная система научится активизироваться, чтобы помочь ему подготовиться к потрясениям, и он придет к новому гомеостатическому балансу.

Нормально ли не помнить травмирующие события?

Читая эту книгу, вы, возможно, начинаете вспоминать различные события своего детства, которые, по вашему мнению, оказали на вас влияние. Если это так, то это замечательно, поскольку вы продвинулись на шаг вперед. Однако вполне возможно, что вы чувствуете растерянность из-за того, что у вас в лучшем случае обрывочные воспоминания о своем детстве.

Если это так, то вы точно не одиноки. Многочисленные исследования доказали влияние ранних травм на наши воспоминания о детстве⁷⁻¹¹. Как мы узнаем из главы 6, чтобы справиться с воздействием травмы, мы приучаем себя избегать эмоций и отвлекаться от них. В случае сильной реакции на травму у нас могут возникнуть трудности с точным воспроизведением в памяти событий, связанных с ней.

Кроме того, есть доказательства связи травмы с тенденцией к чрезмерному обобщению автобиографических воспоминаний, тогда как отдельные события не запоминаются¹²⁻¹⁷. Например, если нас попросить описать один случай, когда мы испытывали радость, мы можем сказать, что нам нравилось ходить на ярмарку, а не рассказать о конкретном случае посещения ярмарки.

В своем фундаментальном труде «Травма и память»¹⁸ доктор Питер Левин рассказывает о том, как тело может хранить травматические воспоминания в виде чувств и ощущений, а не мыслей и идей, и как мы можем исполь-

зовать это понимание для обработки травмы посредством того, что он называет соматическим (относящимся к телу) переживанием.

В ходе безопасного и поддерживающего терапевтического процесса часто происходит так, что эти воспоминания начинают возвращаться¹⁹. Это признак того, что терапия работает, поскольку наша система теперь чувствует себя достаточно безопасно, чтобы предоставить воспоминания для исцеления. При этом в психологических кругах постоянно ведутся споры о подавленных и восстановленных воспоминаниях, а также о точности воспоминаний об исторических травматических событиях^{20–22}. Поэтому я считаю, что нам важно бережно относиться к таким воспоминаниям.

Сведения о деталях травматических событий могут быть ненадежными, однако чем больше объем информации, тем выше вероятность того, что в ней есть значительная доля правды^{23,24}. Поэтому, если мы начинаем работать с воспоминаниями о событиях, относительно которых у нас нет уверенности, что они правдивы, мы можем работать с травмой и сохраненными эмоциями, слегка абстрагируясь от деталей²⁵. По крайней мере, до тех пор, пока мы не найдем какое-то подтверждение этих фактов²⁶.

В своей работе я придерживаюсь мнения, что дело не столько в том, является ли что-то истинным или объективно достоверным, сколько в том, ощущается ли это реальным, и, следовательно, существует ли соответствующая

эмоциональная травма, которую необходимо проработать. Мой опыт, как личный, так и профессиональный, также говорит о том, что травма может каким-то образом пройти в наше тело, а всплывающие воспоминания могут не соответствовать действительности.

Влияние культурных норм

Еще одним фактором, влияющим на понимание сформировавших нас жизненных событий, являются культурные нормы той среды, в которой они происходили. Допустим, вы выросли в культурной среде, где интеллект ценился выше эмоциональной чувствительности, а выражение эмоциональных потребностей не одобрялось. Возможно, так было не только у вас дома, но и в церкви, которую вы посещали, и в школе. Возможно, это лежало в основе того, какие культурные ценности выбирались и почитались в вашем обществе. В результате вы пришли к убеждению, что мысли имеют большее значение, чем чувства.

Однако только потому, что это убеждение было общепринятым и разделялось всеми вокруг, оно не уменьшает степень воздействия события. На самом деле это зачастую усугубляло ситуацию, потому что не было поддержки для протеста, который, вполне возможно, инстинктивно поднимался внутри вас в связи с тем, что одна из ваших основных эмоциональных потребностей не была удовлетворена.

Нейродивергентные люди, в том числе люди с аутизмом, сенсорными, информационными расстройствами или расстройствами внимания, такими как синдром дефицита внимания и гиперактивности и дислексия, очень часто сталкиваются с проблемой непонимания. То же самое можно сказать и о тех, чья сексуальная ориентация не была принята, или о тех, чья гендерная самоидентификация была отвергнута или осуждалась окружающими. Когда наша истинная сущность и жизненный опыт становятся причиной того, что наши основные эмоциональные потребности в границах, безопасности и любви игнорируются или нарушаются, это может глубоко травмировать.

Как отец двух нейродивергентных детей и муж нейродивергентной женщины, я глубоко убежден в важности признания и понимания их отличий от других людей, но не как то, с чем нужно научиться мириться и жить, а как качества, которые нужно ценить за то, что они могут принести. На самом деле, количество великих художников, мыслителей и предпринимателей в нашей истории, которые не были нейротипичными, просто поражает. И, к сожалению, многие из тех, кто сегодня подрастает, не вписываясь в стандарты окружающего их общества, получают вследствие этого серьезные травмы.

Кроме того, появляются интересные данные о том, как травма передается из поколения в поколение^{27–32}. Переживания, случившиеся с нашими предками, живут в нашей ДНК, а также передаются через модели поведения и нормы нашего

окружения, семьи и общества^{33,34}. Мой друг Томас Хюбл особенно ярко написал об этом в своей книге «Исцеление коллективной травмы»³⁵.

Сложность в определении влияния событий нашего детства и последующего периода, а также того, как они сформировали смыслы, которые мы создали в ответ на них, заключается в необходимости получить четкое представление не о том, что мы считаем нормальным, а о том, что является здоровым. И чтобы сделать это эффективно, нам часто приходится отказаться от игры в вину, поскольку она может просто продлить цикл наших собственных страданий.

Мы рассмотрим это подробнее в части II, а пока важно понять, что мы можем признать, что ключевые опекуны в нашем детстве не смогли удовлетворить наши основные эмоциональные потребности или, более того, стали преднамеренными инициаторами событий, которые ранили нас, и при этом продолжать любить их и знать, что в глубине души они любили нас.

Речь не идет о том, чтобы сделать определенные модели поведения или их отсутствие приемлемыми или правильными. Или лишить нас права отстаивать те цели, которыми мы увлечены. На самом деле, грамотный активизм, направленный на осуществление перемен в мире, — это то, что стоит за многими нашими достижениями. И один из величайших эмоциональных переломов, к которым приводит эмоциональное исцеление взрослого челове-

ка, — это появление способности одновременно испытывать ярость и ненависть маленького ребенка внутри нас из-за лишения того, в чем он нуждался, когда взрослый человек внутри нас признает, что его, тем не менее, возможно, любили.

Другими словами, мы можем признать, что это не наша вина, но это также не вина наших родителей. Они могли своим отношением ранить нас, но вряд ли это было сделано намеренно. Более того, их неспособность умело удовлетворить наши эмоциональные потребности, скорее всего, была результатом неспособности их собственных родителей сделать это для них, и так далее. Наше исцеление может потенциально помочь разорвать цепь травм.

Только ли в детстве бывают травмы?

На данном этапе вам вполне простительно считать, что только события, происходящие в детстве, имеют важное значение, поскольку именно на них сосредоточено наше внимание. Это объясняется тем, что события детства особенно важны по нескольким причинам. Во-первых, именно в первые семь лет жизни формируется и складывается наша личность. Во-вторых, в детстве мы полностью зависим от окружающих в удовлетворении своих эмоциональных потребностей, но, став взрослыми, мы, по крайней мере, обладаем способностью к саморефлексии, чтобы удовлетворять собственные эмоции.

Однако травма может случиться в любой момент нашей жизни, даже если то, как мы на нее реагируем, было заложено в детстве и будет оставаться таким, пока мы не начнем активно работать над изменением ситуации. В конечном счете, если мы носим в себе непроработанную эмоциональную травму от события или ряда событий, произошедших с нами, то это и есть травма.

Событие может быть явным или скрытым, единичным или многократным; наши воспоминания о нем могут быть точными или неточными; оно может произойти в культурной среде, где оно считается нормальным или ненормальным; оно может произойти в любом возрасте. В конечном счете важно то, как это событие повлияло на нас, и оставило ли оно незаживающую рану.

Какие ключевые травматические события произошли в вашей жизни?

Итак, мы подошли к первому упражнению. Сейчас вы можете продолжить чтение и сказать себе: «Я выполню его позже», но есть вероятность, что вы этого так и не сделаете. Чтобы чтение этой книги было не просто интеллектуальным занятием, решающее значение имеет выполнение упражнений. Проще говоря, знания — это здорово, но перемены происходят благодаря действиям.

Постарайтесь ответить на следующие вопросы. Считайте, что это краткий перечень возможных травмирующих событий. Он далеко не полный, и если вам придет в голову что-то, что здесь не указано, пожалуйста, добавьте это.

Вы найдете простую и легко заполняемую форму для этого упражнения, а также для всех других, приведенных в этой книге, в бесплатном сопутствующем онлайн-курсе на сайте www.alexhoward.com/trauma.

НДП/явная травма

Жестокое обращение

- Испытывали ли вы физическое насилие?
- Испытывали ли вы эмоциональное насилие?
- Испытывали ли вы сексуальное насилие?

Пренебрежение

- Считаете ли вы, что в детстве вами пренебрегали физически?
- Считаете ли вы, что в детстве вами пренебрегали эмоционально?

Семейное неблагополучие

- Были ли в семье, где вы росли, психические заболевания?
- Подвергался ли кто-то из ваших родителей насилию?
- Разводились ли ваши родители или, может, жили отдельно?
- Сидел ли кто-нибудь из ваших родственников в тюрьме?
- Был ли кто-нибудь в вашей семье, кто употреблял наркотики?

Скрытая травма

- Чувствовали ли вы в детстве, что вас эмоционально воспринимают и одобряют?
- Говорили ли вам, что ваша самооценка связана с тем, что вы делаете, а не является неотъемлемой частью вашей ценности как человека?

Часть I. Разберитесь в своей травме

- Чувствовали ли вы, что вас отвергают за то, что вы не похожи на других?
 - Говорили ли вам, что потребности других людей важнее ваших собственных?
 - Стыдились ли вы своей национальной принадлежности или происхождения, подвергались ли вы осуждению за это?
 - Чувствовали ли вы, что родители уделяют вам столько же любви/внимания, сколько и вашим братьям и сестрам?
 - Отсутствовали ли ваши родители физически или эмоционально из-за своих дел, работы или хобби?
-

Мягкий подход

Интересно, что вы обнаружили, выполняя это упражнение. Возможно, вы почувствовали ясность и облегчение от того, что начали осмысливать события своей жизни. В то же время вы могли почувствовать себя ошеломленным и потрясенным количеством травм, которые запечатлены в вашей памяти.

Но вот что важно: что бы вы ни чувствовали, это нормально. Если вы осуждаете или ругаете себя за то, что чувствуете в данный момент, то такой реакцией вы только закрепляете и продлеваете цикл травмы. Бережное отношение к себе на пути к исцелению само по себе является признаком выздоровления. Помните, что это не ваша вина.

Глава 3. Выявление травматических событий

Теперь, когда мы начали исследовать некоторые ключевые травмирующие события вашей жизни, пришло время обратить внимание на то, как вы на них отреагировали. Мы рассмотрим три основные эмоциональные потребности, которые имеют решающее значение для развития эмоциональной устойчивости.

ГЛАВА 4

Контекст — это главное

В детстве я обожал фильмы и истории о супергероях. Мысль о том, что кто-то обладает особыми способностями, облегчающими жизнь и дающими возможность совершать сверхчеловеческие поступки, была не просто интригующей, она указывала на то, чего, как мне казалось, мне не хватало — способности быть стойким перед лицом жизненных ударов.

Однако еще больше, чем истории о супергероях, я любил рассказы о, казалось бы, обычных людях, которые развили в себе необыкновенные способности благодаря дисциплине и упорному труду. Супермен мог родиться со способностью летать, но еще более невероятными были такие люди, как Железный человек, который создал супермощный костюм, или каратэ-пацан, который с помощью великого наставника приобрел способность противостоять своим мучителям. Другими словами, мне нравилась идея о том, что сверхспособностям можно научиться.

Как человек, выросший под сильными ударами судьбы и сформировавшийся под их воздействием, я много лет

искал способы залечить свои травмы и сделать свою жизнь более легкой и полноценной. В то время я не осознавал этого, но побочным продуктом моего пути исцеления стало то, что мой эмоциональный черный ящик существенно опустел, благодаря чему я не так легко поддаюсь воздействию, хотя я человек, и это все еще случается. Кроме этого, я развил большую эмоциональную устойчивость.

Сегодня я замечаю, что многие вещи, которые когда-то считал трудными, теперь уже не кажутся таковыми, а когда жизнь преподносит мне испытания, я легче с ними справляюсь. И делаю это не с помощью эмоциональной отрешенности или закрытости, а оставаясь эмоционально открытым, сохраняя присутствие и проходя через чувства с минимальным сопротивлением.

Наши три основные эмоциональные потребности

Суть устойчивости заключается не в том, что мы меньше сталкиваемся с трудностями в жизни, а в том, что мы лучше справляемся с ними, когда они все же случаются. Мы развиваем гибкость, чтобы быть жесткими, когда нужно быть жесткими, и, в равной степени, чтобы быть мягкими, когда нужно быть мягкими. Удары судьбы проходят сквозь нас, а не застревают и не задерживаются в нашей нервной системе.

В конечном счете именно от этой эмоциональной устойчивости зависит, будет ли смещен наш гомеостатический

баланс и выработаем ли мы деструктивные, долгосрочные стратегии преодоления, чтобы попытаться справиться с этим смещением. И я понял, что точно так же, как существуют ключевые компоненты для обеспечения энергией нашего физического тела, такие как пища, кислород и сон, есть и ключевые компоненты для здорового развития нашего эмоционального тела. Именно эти компоненты помогают нам развивать эмоциональную устойчивость.

Как мы отметили в главе 2, существует три основных компонента эмоциональной устойчивости, обеспечение которыми в детстве полностью зависит от наших родителей или других опекунов, но по мере взросления, в процессе здорового развития, мы можем научиться обеспечивать себя ими сами. Реальность такова, что когда три наши основные эмоциональные потребности не удовлетворяются, мы не учимся здоровому обращению со своими эмоциями. Когда мы не в состоянии обрабатывать свои эмоции, мы в итоге получаем травму.

Итак, давайте подробно рассмотрим эти три основные эмоциональные потребности, которые должны быть удовлетворены для того, чтобы ребенок мог развиваться здоровым образом и раскрыть свой потенциал. Это потребность в границах, потребность в безопасности и потребность в любви.

И обратите внимание, что это именно **потребности**, а не **желания**. Это не какие-то предпочтения в жизни для поддержания нашей здоровой жизнедеятельности, это

необходимые условия для нашего базового развития. Это так же важно для нашего эмоционального тела, как еда и сон для физического тела.

Потребность в границах

Граница — это реальная или воображаемая линия, указывающая на пределы чего-либо. Граница отделяет себя от других, внутреннее от внешнего, один народ от другого. Здоровые границы являются важнейшим условием функционирования практически всех систем на планете Земля.

Один из простых примеров — иммунная система нашего физического тела, где задача наших Т-клеток — определить, какая клетка является своей, а какая — чужеродным захватчиком. Если чужеродная клетка представляет какую-либо угрозу, то наши естественные клетки-убийцы (НК-клетки), которые относятся к тому же семейству, что и Т-клетки, быстро реагируют и защищают нас. Фактически, вакцинация в какой-то мере учит нашу иммунную систему тому, как лучше реагировать на болезнь, которая нарушает нашу границу.

Нашему эмоциональному телу тоже нужны границы, как и нашему физическому телу. Оно нуждается в том, чтобы мы могли сказать «да» или «нет» людям, переживаниям или событиям. На самом базовом уровне это границы, защищающие нас в детстве от людей или событий, которые могут причинить нам вред. Однако уже на самых ранних этапах своего развития мы должны научиться брать эту функцию

на себя, поскольку наши собственные желания и стремления становятся для нас более понятными, и только мы можем знать, каковы они.

В своем развитии мы проходим несколько циклов, когда это является психологическим приоритетом, первый из которых принято называть кризисом двух лет. Дети развивают и отрабатывают свое «нет», и часто это может происходить в ущерб получению того, чего они действительно хотят, потому что опыт использования своего «нет» в данный момент является более важным с точки зрения развития.

Хоть это и вызывает глубокое разочарование у нас как родителей, дети делают не то, что мы им говорим, а то, что делаем, поскольку мы являемся для них образцом правильного поведения в этом мире. Поэтому родителям практически невозможно научить детей границам иначе, чем смоделировав их для них.

А ясные и предсказуемые границы — это важнейший компонент для того, чтобы мы в детстве чувствовали себя в безопасности. Родитель, который готов устанавливать и поддерживать границы, особенно когда это неудобно для него, в конечном итоге посылает сигнал: «Я люблю тебя настолько, чтобы поддерживать эти границы».

Одна из проблем в великом деле родительского воспитания заключается в том, что в те моменты, когда нам нужно быть наиболее умелыми и внимательными, мы часто чувствуем себя наименее подготовленными и чаще всего просто кричим. Дети каким-то шестым чувством улавливают

уязвимость своих родителей и используют ее в собственных интересах. Поэтому то, что я сейчас говорю, ни в коем случае не является обвинением, я просто рассказываю о том, как обстоят дела. Родители, пожалуйста, будьте мягки по отношению к себе, читая это, и я буду мягким по отношению к вам!

Установление и поддержание здоровых границ

Дети нуждаются в прочных, предсказуемых и последовательных границах, поддерживаемых с любовью и чуткостью. Здоровые границы учат нас не только говорить «да» и «нет» другим, но и делать то же самое в отношении себя. Если вы когда-либо испытывали трудности с самодисциплиной, которая, по сути, является способностью говорить себе «да» или «нет», то, скорее всего, у вас есть проблемы с внутренними границами.

Здоровые границы должны быть предсказуемыми и последовательными, но они также должны быть и гибкими. Когда граница неизменно жесткая и не чувствительная к тому, что она сдерживает, она воспринимается как холодная и жестокая. Когда граница выдерживается твердо, но с небольшой степенью уступчивости, и проявляется таким образом, что в ней чувствуется любовь и чуткость, мы ощущаем настоящую поддержку.

Например, мы можем установить для ребенка границу, согласно которой он должен ложиться спать в опреде-

ленное время, и придерживаться этой границы последовательно и твердо. Но, допустим, он пригласил друга в гости и они вместе играют так, что захлебываются от радости. Если холодно и бесчувственно пресечь это веселье, указав на необходимость ложиться спать, это, скорее всего, приведет к вспышке негодования. С другой стороны, если позволить ребенку играть до тех пор, пока он не свалится с ног, это обернется проблемами для всех на следующий день.

Таким образом, граница должна быть деликатной, соразмерной и поддерживаться с любовью, что не исключает соответствующего усиления принуждения в случае ее несоблюдения. В конечном счете тот, кто устанавливает границы, должен быть внимателен к эмоциональной реакции ребенка и адаптировать и корректировать границы таким образом, чтобы они воспринимались как поддерживающие, а не подавляющие.

Границы также подобны мышцам. Они укрепляются, если их тренировать и выводить их из зоны комфорта. Это означает, что дети должны иметь что-то, с чем нужно бороться или что нужно преодолеть (например, когда им говорят «нет»), поскольку это помогает им развивать чувство собственной силы и укреплять волю. И опять же, это «нет» должно быть уместным, продуманным и учитывающим то, как оно воспринимается ребенком.

С другой стороны, когда ребенку говорят, что он может что-то сделать (то, что он хочет сделать), что у него есть для этого все необходимое и он должен к этому стремиться,

это тоже важно, поскольку дает ему силы не только расти и развиваться в жизни, но и справляться с трудностями, с которыми он неизбежно столкнется. В сущности, есть сила и в «нет», и в «да», если их правильно использовать.

Если мы слишком сильно напрягаем мышцы, то можем получить травму — то же самое можно сказать и в отношении детей. Но воспитание мужества и эмоциональной силы требует соответствующих вызовов и формирования чувства внутренней силы и возможностей, поэтому я считаю, что нынешняя тенденция к усилению защиты комфортного состояния ребенка приносит больше вреда, чем пользы.

В конечном итоге, научившись устанавливать и поддерживать здоровые границы, мы сможем защитить себя от потенциально опасных ситуаций, а если мы в них окажемся, то нам будет легче выбраться. А когда придет время заняться собственным исцелением, у нас будет достаточный уровень самодисциплины, чтобы сказать «нет» возникающим отвлекающим факторам и «да» новым привычкам и моделям поведения, которые помогут нам.

Потребность в безопасности

Нервная система человека имеет две ветви. Первая — симпатическая нервная система, которая призвана стимулировать и активизировать наш организм к действию. Вторая — парасимпатическая нервная система, которая призвана обеспечивать отдых, пищеварение и восстановление. Когда акти-

вирована одна система, другая деактивирована. Обе ветви необходимы для выживания, и здоровый баланс между ними лежит в основе здоровой жизни, поскольку преобладание одной из них влечет за собой соответствующие проблемы.

Когда мы чувствуем опасность во внутреннем или внешнем окружении, наша симпатическая нервная система активизируется, чтобы мы могли сопротивляться этой опасности или бежать от нее (мы рассмотрим это подробнее в следующей главе). Однако, когда чувство опасности постоянно зашкаливает, этот здоровый механизм выживания (стрессовая реакция) становится дезадаптивным и наша нервная система может застрять в длительном состоянии чрезмерной активности.

Наше внутреннее чувство безопасности в детстве имеет как физический, так и эмоциональный аспект. Нам необходимо чувствовать себя в безопасности в реальной физической среде, но одного этого недостаточно. Мы можем знать, что физическая опасность нам не угрожает, но при этом чувствовать себя незащищенными в эмоциональном плане. Например, если рядом с нами находится человек, который постоянно осуждает или критикует нас, или родитель, который эмоционально непредсказуем, наша нервная система активизируется, чтобы защитить нас.

Иногда угроза в окружающей среде реальная, иногда мнимая, но воздействие на нашу нервную систему одинаково. В действительности наш мозг не отличает воображаемое

от реального. Более того, в детстве мы в основном воспринимаем окружающий мир как угрозу, и вполне обоснованно, поскольку всё, от домашней кошки до камина, представляет опасность до тех пор, пока мы не научимся соблюдать правила безопасности, находясь рядом.

Успокоить нас в условиях этих постоянных опасностей помогает забота и поддержка со стороны наших родителей или опекунов. В случае здорового развития, когда нам становится страшно или мир кажется опасным, мы бежим к ним, чтобы они нас успокоили и поддержали. Поддержка с их стороны заключается не только в физической защите в виде объятий, но и в регулировке, происходящей между нашей и их нервными системами¹⁻⁴.

Однако если те, к кому мы обращаемся за поддержкой, сами не находятся в спокойном состоянии, то вместо того, чтобы слиться с необходимым нам ощущением безопасности, мы сливаемся с еще большим стрессом⁵⁻⁸. Более того, если они отвергают или наказывают нас за то, что мы ищем утешения и поддержки, мы узнаем, что мир не является безопасным местом, и начинаем думать, что неправы, когда пытаемся спрятаться от опасности, и в результате можем эмоционально закрыться⁹.

Если наша эмоциональная потребность в безопасности не удовлетворяется в детстве, то с возрастом устойчивость нашей нервной системы снижается, поскольку она недостаточно подготовлена для того, чтобы справляться с жизненными ударами.

Потребность в любви

Любовь необходима людям, как солнечный свет растениям. Существует огромное количество исследований, доказывающих, что если дети не получают достаточно любви, то это сказывается на их развитии практически во всех отношениях^{10–13}.

И это не просто любовь, в которой мы нуждаемся в детстве. Это особый ее вид — безусловная любовь, которая в конечном итоге помогает нам развить эмоциональную устойчивость. Когда нас в детстве пытаются убедить в том, что наша самооценка и ценность связаны с тем, что мы делаем и как поступаем, мы становимся на опасный путь постоянной погони за любовью, вместо того чтобы расслабиться, осознав, что она лежит в основе нашей сущности.

В детстве, чтобы по-настоящему чувствовать себя любимыми, мы должны ощущать, что нас обожают и любят в самом глубоком смысле этих слов. Проявлять и выражать любовь можно по-разному, но, как это всегда бывает, действия родителей или опекунов сильнее их слов.

Одними из самых сильных проявлений любви являются внимание и интерес. Когда ребенок знает, что взрослый искренне интересуется им, хочет и любит проводить вместе время, он чувствует себя любимым. А дети эмоционально чутки. Они чувствуют, когда родитель просто выполняет свои обязанности и не испытывает к ним подлинного интереса.

Более того, одних только слов и действий недостаточно. В детстве нам также необходимо чувствовать любовь, что подразумевает чуткое и ласковое человеческое прикосновение с учетом личных границ. Если нас не ласкают и не обнимают в детстве, то всех слов и действий в мире может оказаться недостаточно для того, чтобы мы действительно почувствовали, что нас любят^{14–19}.

Ощущения физической и эмоциональной любви также недостаточно. В детстве нам необходимо чувствовать себя особенными. Мы должны чувствовать, что в жизни нашего опекуна мы на первом месте, что мы — зеница ока. Можно, разумеется, возразить, что некоторые круги современного общества зашли с этим слишком далеко, но в конечном счете это человеческая потребность — чувствовать свою значимость. Любовь означает, что тебя ценят и любят за твою уникальность и красоту.

Взаимосвязь наших основных эмоциональных потребностей

Если одна из основных эмоциональных потребностей не удовлетворена, это часто отражается на других. Между нашими потребностями существует прямая связь в том смысле, что нам нужны границы, чтобы чувствовать себя в безопасности, и нам нужно чувствовать себя в безопасности, чтобы расслабиться настолько, чтобы ощутить любовь. В равной степени чувство любви может быть

тем, что дает нам уверенность в своих силах поддерживать границы, и тем, что позволяет нам чувствовать себя в безопасности.

Для многих из нас наша жизнь — это результат взаимовлияния этих различных потребностей, а у многих они не находят должного удовлетворения. В моей жизни ощущение непредсказуемости и опасности мира, вызванное поведением сестры, отсутствием физической поддержки, а также лишением поддержки в развитии силы из-за отсутствия отца, делало меня очень уязвимым для травли в школе.

Я свыкся с насилием и жестокостью, но у меня не было сил, чтобы постоять за себя. К тому же моя эмоциональная потребность означала, что в каком-то извращенном смысле я жаждал внимания к себе в виде травли. Меня хотя бы замечали, и я чувствовал себя особенным.

Разумеется, существуют различные степени удовлетворения эмоциональных потребностей, и, как мы уже отмечали в предыдущей главе, многие травмы могут носить скрытый характер. Нам не нужно быть физически избитыми, чтобы почувствовать недостаток безопасности, и нам не обязательно нужно подвергаться жестокому обращению, чтобы наше чувство силы было ослаблено.

Были ли удовлетворены ваши основные эмоциональные потребности?

Для того чтобы лучше понять, в каком состоянии вы находитесь сейчас, давайте разберемся, какие основные эмоциональные потребности были удовлетворены или не удовлетворены в вашем детстве. Ответьте на следующие вопросы, используя форму из бесплатного сопутствующего курса на сайте www.alexhoward.com/trauma.

Границы

- Были ли для вас установлены справедливые и разумные границы, которые постоянно поддерживались?
- Были ли эти границы гибкими и учитывающими ваши потребности, корректировались ли они соответствующим образом?
- Научились ли вы говорить «нет», и уважали ли ваше «нет»?
- Приходилось ли вам идти на разумный риск и раскрывать свой потенциал?
- Разрешалось ли вам бороться здоровыми способами, поощрялась ли самодисциплина?

Безопасность

- Были ли вы физически защищены в детстве?
- Чувствовали ли вы, что у вас есть уютное место, куда можно спрятаться в эмоциональном плане?
- Получали ли вы физическое утешение и поддержку, когда в этом нуждались?
- Чувствовали ли вы, что окружающие эмоционально восприимчивы к вашим чувствам?

- Находились ли ваши основные опекуны сами в спокойном и расслабленном состоянии большую часть времени, чтобы вы могли успокоиться в их объятиях?

Любовь

- Чувствовали ли вы, что ваши опекуны интересуются вами и с удовольствием проводят с вами время?
 - Говорили ли вам ваши опекуны, что любят вас?
 - Чувствовали ли вы любовь со стороны ваших опекунов?
 - Получали ли вы соответствующие возрасту объятия, поцелуи и физические прикосновения, которые помогали вам почувствовать себя любимым?
 - Давали ли вам окружающие почувствовать, что вы для них особенный?
-

Что вы узнали о себе, выполнив это упражнение? Имели ли вы границы, безопасность и любовь, в которых нуждаются все дети? Если нет, то это нормально. Одна из главных целей нашей совместной работы заключается в том, чтобы научиться удовлетворять эти потребности самостоятельно и повысить свою эмоциональную устойчивость.

Я понимаю, что это упражнение может показаться вам сложным. Для многих из нас осознание того, что в детстве наши фундаментальные потребности не были удовлетворены, может быть шокирующим и очень сильно расстроить, поскольку наше сердце жаждет того, в чем мы нуждались и чего заслуживали. Если это относится и к вам, будьте мягки к себе.

Созависимые отношения

О ключевых отношениях в нашей жизни мы еще поговорим в заключительной части книги, но сейчас я хотел бы обратить внимание на одну конкретную вещь. Когда мы испытываем острый недостаток в удовлетворении какой-либо эмоциональной потребности, мы можем бессознательно искать кого-то, кто удовлетворит эту потребность в интимных отношениях.

Например, у нас слабые границы, и люди перешагивают через нас. В результате мы можем оказаться в отношениях с человеком, который слишком силен и переступает границы других людей. Мы испытываем чувство облегчения, находясь рядом с сильным человеком, который может защитить нас от других, и, хотя он может не уважать и переступать наши границы, мы ощущаем странную близость с ним.

В конечном счете, чтобы наша внутренняя жизнь и интимные отношения работали, мы должны научиться удовлетворять эти потребности внутри себя. Это не значит, что интимные отношения не могут помочь в удовлетворении базовых потребностей, но они не могут быть основным способом. Неудовлетворение основных эмоциональных потребностей в детстве не дает нам хорошего старта в жизни, но мы можем научиться удовлетворять их самостоятельно сейчас с помощью практики и правильного руководства.

Контекст травмы

Обстоятельства, в которых происходят травматические события, имеют чрезвычайно важное значение. То, как окружающие нас люди реагируют на определенное событие, а также то, как это делаем мы сами, оказывает на нас огромное влияние. Возьмем, к примеру, двух детей, которые столкнулись с такой трагедией, как смерть матери.

Члены семьи одного ребенка настолько поглощены собственным чувством утраты и горя, что не обращают внимания на его потребности. Кроме того, им больно видеть его слезы, и они кричат на него за то, что он плачет. В результате ребенок чувствует себя незащищенным в своих переживаниях и лишается чувства обожания и заботы со стороны окружающих. Он старается привлечь к себе внимание своим поведением, а границы, которые бы указывали на то, что его сильно любят, но могут сказать ему «нет», отсутствуют.

Второй ребенок не только получает необходимую физическую и эмоциональную поддержку, но и активно побуждается к проявлению и переживанию своих эмоций. Взрослые не мешают ему плакать и постоянно дают ему понять, что его любят и поддерживают. Когда его ловят на том, что он пытается завладеть всеобщим вниманием, ему устанавливают жесткие границы, заставляющие его изменить свое поведение, но делается это с позиции доброты и заботы.

Первый ребенок, скорее всего, проживет всю жизнь со взвинченной нервной системой, постоянно убегая от своих чувств, и со всеми другими негативными последствиями, вызванными его попытками восполнить утрату и избавиться от боли.

Второй ребенок глубоко переживает утрату матери, но он получает помощь в обработке своих эмоций и пользуется поддержкой в своем окружении, позволяющей ограничить воздействие этого печального события на различные сферы его жизни. Он переживает не меньше, чем первый ребенок, однако последствия этой боли в их жизни значительно отличаются.

Разблокируйте свое будущее

Я надеюсь, что, прочитав эту главу и выполнив предложенное упражнение, вы получите более полное представление о том, как ваше детство повлияло на вашу взрослую жизнь. Знание — сила, и теперь, когда вы начнете понимать, что сформировало вас, мы можем углубиться в то, каким образом можно способствовать исцелению.

И, как вы, вероятно, уже поняли, настоящий вред от неудовлетворения наших потребностей в детском возрасте заключается не в том, что происходит в детстве, а в том, какими это нас делает на всю оставшуюся жизнь. В конечном счете наше отношение к себе во взрослой жизни определяется тем, как удовлетворялись наши основные эмоциональные потребности в детстве.

Наши главные опекуны не могут быть постоянно рядом, но то, чему мы учимся у них, всегда с нами. И пока вы сознательно не измените это положение, вы, скорее всего, будете продолжать эмоционально реагировать на себя так, как реагировали на вас. А это именно то, что нам нужно изменить. Именно таким образом мы освободим ваше будущее от ограничений, навязываемых вашим прошлым.

Теперь пришло время перейти к третьему из четырех аспектов травмы. В следующей главе мы рассмотрим, как травмы действуют на гомеостатический баланс нашей нервной системы и какое влияние это может оказать на нашу жизнь.

ГЛАВА 5

Ваш гомеостатический баланс

Когда я познакомился с Аадьей, ей было около 30 лет, и ее мучили сильные мигрени. Врачи не могли понять их причину. Это были не просто сильные головные боли. Они могли продолжаться три-четыре дня и были настолько интенсивными, что она была в состоянии только лежать в темной комнате, пока они не проходили.

К тому времени, когда Аадья обратилась ко мне, мигрени у нее случались почти каждую неделю. Мало того, что она тратила почти половину своего времени, пытаясь отказаться от любой формы стимуляции, необходимой для выживания в этом аду, она еще начала ощущать нарастающее отчаяние и депрессию от мысли, что ничего уже не изменится.

Из анкеты Аадьи я узнал, что в детстве она подвергалась постоянному физическому насилию, и я предположил, что между этим и ее мигренью есть связь. Когда мы вместе исследовали ее детство, она рассказала о некоторых ужасных событиях, которые ей пришлось пережить. При этом в выражении ее лица и ее голосе проявлялись безразличие и покорность, и у меня возникло стойкое ощущение, что

внутри нее что-то отключилось, и это было необходимо для того, чтобы выжить.

Для меня также было очевидно, что Аадья живет в состоянии сильного стресса и явно испытывает тревогу. Когда я спросил ее, как она оценивает состояние своей нервной системы, она ответила, что, по ее мнению, в повседневной жизни ее легче завести, чем ее друзей.

Она часто испытывала сильное беспокойство по пустякам, а после потрясения ей требовалось гораздо больше времени, чем другим людям, для того, чтобы привести нервную систему в норму и успокоиться. Более того, даже когда она чувствовала себя менее взвинченной, ее не покидало чувство тревоги и ощущение, что мир — это небезопасное место.

Когда Аадья разговаривала со мной, все более очевидным становилось то, что происходило в ее теле на протяжении многих лет. Жестокое обращение, которому она подвергалась, было абсолютно подавляющим и слишком тяжелым для любого человека, не говоря уже о ребенке. Не имея возможности покинуть небезопасную среду физически, Аадья сделала лучшее из того, что могла — она покинула ее эмоционально и ушла в свой разум.

Дезадаптивная реакция на стресс

Гениальность человеческого организма заключается в том, что, когда мы сталкиваемся с угрозой опасности, наша нервная система переключается на защиту. В случае Аадьи это

означало, что ее система стала гиперактивной и чувствительной к любой угрозе. Такое ускорение работы нервной системы служит двум целям: оно готовит нас к непосредственной опасности, а также позволяет отключиться от возникающих при этом тягостных чувств, прорабатывать которые мы считаем небезопасным¹.

Реакция организма Аадьи была не только наилучшим возможным вариантом, но и способом выжить. Однако за выживание пришлось заплатить. Ее нервная система привыкла жить в постоянном стрессе, и она настолько свыклась с этим состоянием, что почти не замечала его. Так было до тех пор, пока мигрени не стали настолько сильными, что ей не оставалось ничего другого, как обратиться за помощью.

Я объяснил Аадье, что ее мигрени являются не проблемой, а симптомом проблемы, которая заключается в том, что ее нервная система дисрегулирована, то есть функционирует не так, как должна. Аадья жила в условиях, которые я много лет назад назвал дезадаптивной реакцией на стресс. Как это часто бывает, воздействие травмы в конечном итоге проявилось не в самом травматическом событии, а в изменении ее реакции на стресс и результатах в ее жизни. Чтобы лучше понять состояние Аадьи, давайте рассмотрим механику того, что происходит в организме, когда запускается стрессовая реакция.

Борьба, замирание, бегство

Представьте себе, что мы с вами идем по улице и вдруг замечаем огромный автобус, несущийся прямо на нас. В тот момент, когда мы с ужасом осознаем, что наше пребывание

на Земле может быстро и плачевно закончиться, мы можем выбрать один из трех способов реагирования:

- **Борьба.** Думаю, мы все знаем, что ничем хорошим это не закончится, так как автобусы не так-то просто сломать.
- **Замирание.** Опять же, в данном случае это не самый подходящий вариант.
- **Бегство.** Мы можем успеть добежать до тротуара.

Каждая из этих реакций на угрозу прошла тщательную проверку за миллионы лет эволюции. Иногда борьба — лучший способ выжить, иногда лучше замереть и надеяться, что нас не заметили, а иногда нужно бежать со всех ног.

Какой бы вариант мы ни выбрали, он будет трудоемким, поэтому нам нужны ресурсы для его реализации. Когда наша нервная система начинает реагировать на стресс, практически сразу же учащается сердцебиение и кровь начинает оттекать от органов, отвечающих за функции, не связанные с выживанием, например с пищеварением, к рукам и ногам, что позволяет нам перейти к активным действиям. Одновременно с этим надпочечники выделяют больше гормонов адреналина и кортизола для подпитки организма.

В то же время наш эмоциональный центр отключается, потому что исследование тонких и сложных эмоций, которые мы испытываем по отношению к ситуации — например, как она заставляет нас вспомнить о доминировании власт-

ного родителя — не имеет никакого значения для нашего непосредственного выживания.

Замораживание эмоций — разумный способ выжить в этот момент, но в долгосрочной перспективе он имеет очень высокую цену. Для углубленного изучения последствий для здоровья длительного эмоционального отключения я рекомендую прочитать замечательную книгу доктора Габора Мате «Когда тело говорит “нет”. Цена скрытого стресса»².

Сила подсознания

Американский писатель Марк Твен сказал: «На своем веку я повидал много бед, из которых реальностью стала лишь половина». Однако в действительности ситуация еще более драматичная. Как я уже говорил, исследования показывают, что наше подсознание не способно отличить реальное событие от воображаемого.

Приведу пример. Закройте глаза и представьте, что в левой руке вы держите сочный лимон. Поднесите воображаемый лимон поближе к носу и почувствуйте его свежий аромат. Теперь представьте, что в правой руке вы держите нож и аккуратно разрезаете лимон пополам. Поднесите одну половинку лимона к носу и еще раз понюхайте ее, заметив, насколько сильнее стал аромат. Затем представьте, что вы подносите лимон ко рту и откусываете от него большой кусок.

Что произошло, когда вы представили себе, как вы это делаете? Не начала ли у вас выделяться слюна и не возникла ли сильная внутренняя реакция на откусывание лимона?

Вы просто представляли себе что-то, но ваш организм отреагировал так, как будто это все реально.

Теперь давайте посмотрим, как это происходит в случае с нашей реакцией на стресс. Точно так же, как мы можем представить себе, что едим лимон — и наш организм реагирует так, как будто мы действительно его едим, — наша реакция на стресс может запускаться, когда реальной физической опасности нет. Для большинства из нас реакция на стресс часто запускается воображаемой опасностью.

К тому же, как показывают исследования, когда мы активизируем реакцию на стресс, мы чаще всего будем считать опасной ситуацию, не представляющую угрозы^{3,4}. В некотором смысле это предвзятость подтверждения*: мы ищем опасность и угрозу и находим ее, даже если ее нет. Таким образом, когда мы привыкаем к реакции на стресс, она в какой-то мере становится самогенерирующей.

Перегрузка системы

Кроме того, реакция организма на стресс предназначена для реагирования на острые и кратковременные стрессовые воздействия. На что он не рассчитан, так это на постоянный

* Склонность воспринимать информацию, соответствующую своим убеждениям, и игнорировать противоположную. — *Прим. пер.*

хронический стресс, с которым многие из нас сталкиваются в повседневной жизни.

С момента пробуждения и до момента отхода ко сну мы повсюду сталкиваемся с микротриггерами, порождаемыми множеством факторов, начиная от социальных сетей и круглосуточного потока новостей и заканчивая бешеным ритмом современной жизни и утомительными поездками на работу и с работы. Со временем наша нервная система становится перегруженной вследствие постоянных воздействий на нее. Поэтому существует так много исследований, доказывающих связь между хроническим стрессом и всем чем угодно, включая хронические боли, проблемы со сном, тревогу, депрессию и хроническую усталость⁵⁻¹⁰.

Что такое гомеостатический баланс?

Все это, конечно, интересно, но сейчас самое главное то, как это помогает нам разобраться в четырех аспектах травмы. Когда мы постоянно запускаем реакцию на стресс, наш организм начинает думать, что такое состояние является нормальным, и приспосабливается к нему, как к нашему базовому состоянию, или новому гомеостатическому балансу^{11,12}.

В организме человека есть все виды гомеостатических балансов, от кровяного давления и температуры до циркадных ритмов, которые регулируют уровень гормонов в зависимости от продолжительности сна и бодрствования. Термин «гомеостаз» образован из двух греческих слов: *homoios* —

«подобный», «одинаковый» и *stasis* — «состояние». В определенном смысле гомеостатический баланс — это способ организма поддерживать одинаковое и стабильное состояние, обеспечивающее постоянное и надежное функционирование.

Наш гомеостатический баланс позволяет нам чувствовать себя уверенно и стабильно и в значительной степени зависит от того, какое состояние в жизни является для нас привычным. Проблема, однако, заключается в том, что повторяющееся воздействие триггеров травмы и наша неспособность регулировать свою нервную систему приводят к тому, что гомеостатический баланс смещается.

Со временем наш организм адаптируется к состоянию высокого стресса и старается поддерживать этот уровень в качестве нормального. Это и есть дезадаптивная реакция на стресс — реакция на стресс, которая перешла в категорию нормальной на ненормальном уровне повышенной тревожности и стала таким образом дезадаптивной.

В результате наш организм начинает работать над поддержанием уровня стресса. Если мы попытаемся успокоить нашу нервную систему, то, как только мы перестанем это делать, она вернется к более высокому уровню возбуждения, который она приняла за норму. Когда мы испытываем постоянный стресс в детстве, мы в конечном счете формируем сдвиг в нашем гомеостатическом балансе, который может определить нашу жизнь в зрелом возрасте^{13–16}.

Следует также отметить, что опасность такого существования заключается в том, что оно приводит к самоис-

полняющемуся пророчеству. Мы убеждаемся в том, что безопасность — это результат дезадаптивной стрессовой реакции, поскольку, несмотря на цену, которую мы за нее платим, замечаем, что выживаем в жизненных неурядицах, и наша система усваивает, что это должно быть результатом состояния, в котором мы живем, независимо от того, правда это или нет. Такое положение дел может вызывать сильный дискомфорт, но наше бессознательное верит, что это работает.

И чем сильнее тревога, тем более обоснованной и интенсивной становится наша реакция на стресс. Мы действуем как самогенерирующий механизм. Чем больше мы тревожимся, тем сильнее закрепляем в себе эту реакцию.

Дезадаптивная реакция на стресс и наше физическое тело

Влияние длительного стресса на физическое тело — от иммунной системы до пищеварительного тракта, от гормонов до нервной системы — очень хорошо описано современной наукой. Например, специалисты в области психонейроиммунологии установили, что психологический стресс нарушает взаимодействие между нервной и иммунной системами.

Доказано, что вызванная стрессом дисрегуляция иммунитета может иметь достаточно серьезные последствия для здоровья, включая снижение иммунной реакции на вакцины, замедление заживления ран, реактивацию латентных

вирусов герпеса, таких как вирус Эпштейна-Барра, и повышение риска развития более тяжелых инфекционных заболеваний^{17–20}.

Деадаптивная реакция на стресс и наше эмоциональное тело

Когда наше эмоциональное тело функционирует естественным и здоровым образом, мы способны перерабатывать свои эмоции подобно тому, как пищеварительная система перерабатывает пищу. В этом процессе есть четыре этапа:

- **Пережевывание.** Как и в случае с пищей, мы пережевываем свои эмоции. На этом этапе мы обсуждаем эмоции, и они понемногу расщепляются и становятся более удобоваримыми.
- **Переваривание.** Подобно тому, как наш желудок расщепляет пищу, наше эмоциональное тело начинает дробить наши эмоции и приступает к процессу их переработки. Мы позволяем себе прочувствовать их. Поначалу это может быть немного тяжело, но если мы сохраним это ощущение, наши эмоции будут расти и развиваться.
- **Впитывание.** Наш тонкий кишечник извлекает полезные вещества из пищи, и то же самое мы делаем с нашими эмоциями. Мы принимаем полученные впечатления, и они питают и насыщают нас, даже когда мы испытываем болезненные эмоции.

- **Выведение.** Когда из пищи извлечены полезные вещества, мы выводим отходы. То же самое происходит и с нашими эмоциями. Как только мы впитали все, что нам нужно, настало время вывести отходы и двигаться дальше.

Проблема возникает тогда, когда этот процесс не может работать должным образом. Подобно тому, как стресс вызывает проблемы с пищеварением в нашем физическом теле, при дезадаптивной реакции на стресс мы не можем переработать свои эмоции, и они застревают в нашем эмоциональном теле.

Как дезадаптивная реакция на стресс блокирует исцеление

В своей работе с хроническими заболеваниями я очень часто использую следующую фразу: «Чтобы наше тело исцелилось, оно должно находиться в состоянии исцеления». В этом контексте я имею в виду наше физическое тело, но то же самое можно сказать и о нашем эмоциональном теле. Когда у нас дезадаптивная реакция на стресс, мы блокируем необходимое нам исцеление. Чтобы открыться своим эмоциям, переварить и переработать их, мы должны сначала научиться успокаивать и перезагружать свою нервную систему.

Более того, чувство безопасности, которое мы так упорно ищем, просто невозможно обрести, когда наше тело

переполнено гормонами стресса, наш разум работает в два раза быстрее, чем нужно, и мы пребываем в состоянии постоянного напряжения. В конечном счете безопасность — это ощущение, существующее в нашем теле, а не состояние в нашей нервной системе и сознании. А поскольку безопасность — это ощущение, то вы не можете придумать, как достичь ощущения безопасности. Пожалуйста, прочитайте это еще раз: вы не можете ПРИДУМАТЬ, как достичь ОЩУЩЕНИЯ безопасности.

Петля безопасности

Давайте ненадолго вернемся к ситуации с Аадьей. Причина, из-за которой она чувствовала себя такой больной, заключалась в том, что все известные ей способы преодоления тревоги предполагали напряженное и быстрое мышление, и чем чаще она это делала, тем больше была вероятность возникновения мигрени.

Как и все, кто находится в таком состоянии, Аадья пыталась продумать все возможные варианты развития событий, и, как умная девушка, она придумала их множество. Это явление я называю «петлей безопасности». Чем сильнее мы чувствуем себя незащищенными, тем больше активизируются наш разум и нервная система, пытаясь защитить нас. Чем больше мы отключаемся от своего тела и блуждаем в пространстве своего разума, тем сильнее мы чувствуем себя незащищенными и тем больше отдаляемся от ощущения безопасности, которое нам так необходимо.

Чтобы создать ощущение безопасности в своем теле, мы должны научиться отключать нашу дезадаптивную стрессовую реакцию, восстанавливать гомеостатический баланс и тренировать нашу нервную систему до состояния исцеления. Успокоив нервную систему, мы обретем необходимое ощущение безопасности в теле.

Живете ли вы в состоянии дезадаптивной реакции на стресс?

Чтобы помочь заложить основы для перезагрузки нервной системы, я хотел бы уделить немного времени изучению ее текущего состояния. Помните, что главная цель — начать процесс исцеления, а знания могут помочь нам в этом. Подумайте над следующими вопросами, а затем ответьте на них, используя форму на сайте www.alexhoward.com/trauma.

- Часто ли вы чувствуете себя на взводе и не можете расслабиться?
 - Есть ли у вас проблемы со сном?
 - Когда вам удастся расслабиться, часто ли вы чувствуете себя истощенным?
 - Не бегают ли у вас мысли в голове?
 - Не прокручиваете ли вы в голове какие-то разговоры?
 - Не обдумываете ли вы в течение длительного времени возможные сценарии развития событий?
 - Не чувствуете ли вы себя опустошенным, находясь рядом с другими людьми?
-

Если вы ответили утвердительно хотя бы на один из этих вопросов, то велика вероятность того, что вам требуется помощь в успокоении и перезагрузке вашей нервной системы. Вы также можете заметить, что в одно время суток она возбуждена сильнее, чем в другое, и что, когда вы находитесь рядом с определенными людьми или в определенных ситуациях, вы гораздо быстрее заводитесь.

Перемены возможны

Когда Аадья работала со мной по методу RESET, который мы рассмотрим далее, ей удалось восстановить свой гомеостатический баланс, и почти сразу же она заметила, что частота и интенсивность ее мигреней снизились. Затем мы стали работать над приведением в норму паттернов перфекциониста и достигатора, которые стали ее стратегиями в попытках обрести любовь (вы узнаете об этих паттернах личности в главе 8), и мигрени прекратились практически полностью.

Теперь наша следующая задача — разобраться в стратегиях, которые вы выработали в своей жизни, чтобы попытаться справиться с результатами вашей травмы.

ГЛАВА 6

Результаты вашей травмы

Когда я познакомился с Фергюсом, ему было около 20 лет, и у него был синдром хронической усталости. Это был тихий и обаятельный парень с живым чувством юмора. Он использовал свои незаурядные умственные способности для глубокого изучения биомедицинских аспектов усталости и упорно искал пути к выздоровлению.

Стараясь ничего не упустить, Фергюс начал работать со мной над психологической стороной своего исцеления. Хотя он был уверен, что его болезнь связана с телом, а не с разумом, его исследования показали, что разум, эмоции и тело тесно взаимосвязаны.

С первого же сеанса мне стало ясно, что Фергюс эмоционально не в ладах с самим собой. Он легко справлялся с практическими упражнениями по развитию осознанности своих мыслей, и все, что требовало силы воли или усилий, не представляло для него проблемы. Но когда дело доходило до замедления и соединения с эмоциями, я с таким же успехом мог попросить его найти иголку в стоге сена.

Как мы увидим далее, существуют различные способы защиты и методы, используемые нами для того, чтобы приучить себя не чувствовать эмоций. В случае Фергюса это сводилось к тому, что он всегда был занят и использовал свой ум для анализа своих чувств и дистанцирования от них. Хотя его интеллект был ценным инструментом в повседневной жизни, он мог стать серьезным препятствием для связи с его сердцем и эмоциями.

Эмоциональное замирание

Стараясь глубже разобраться в причинах эмоционального выключения Фергюса, на одном из сеансов я расспросил его о детстве и о том, что говорили ему о его чувствах. Он рассказал, что в возрасте восьми лет его отправили в одну из лучших школ-интернатов Великобритании, которую посещали представители британской королевской семьи и высших слоев общества.

Семья Фергюса была не слишком богатой, поэтому одна только плата за обучение в школе была источником значительного финансового напряжения для его родителей. Но они были готовы нести это бремя, потому что дети были для них самым важным в жизни, и они хотели дать им самый лучший старт.

Для родителей Фергюса отправка сына в школу-интернат была актом любви, но он воспринял это как желание избавиться от него. Кроме того, что восемь лет — очень малень-

кий возраст для разлуки с родителями на долгие месяцы, Фергюс был еще и очень чувствительным мальчиком. В первые недели пребывания в школе он каждую ночь плакал, тоскуя по материнскому теплу и заботе. Он испытывал эмоциональную потребность в любви.

Тогда еще не было мобильных телефонов и электронной почты. Письма были единственным доступным средством связи с родителями. Детям разрешалось посылать одно письмо в несколько недель. Фергюс не мог дождаться того дня, когда он сможет отправить свое первое письмо. Он был уверен, что, как только мать поймет, насколько он несчастен, она разрешит ему вернуться домой.

Но он не знал, что перед отправкой письма проверяются. На следующий день директор школы отвел его в сторону и велел переписать письмо, сказав, что оно может расстроить его мать. Оказавшись отрезанным от домашнего тепла, в котором он так отчаянно нуждался, Фергюс понял, что у него есть выбор: он может продолжать плакать каждую ночь и оставаться в эмоциональном аду, в который превратилась его жизнь, или отключить свои эмоции. Он выбрал последнее.

Учителя в школе Фергюса усиленно внушали ему, что нужно быть твердым и не проявлять эмоций. Принадлежа к поколению, выросшему в послевоенной Британии, они ценили невозмутимость и выдержку, и если Фергюс хотел выжить, он должен был последовать их примеру. Иначе говоря, они учили его не тому виду силы, какому нужно, и он уяснил, что проявлять свои эмоции небезопасно.

Чем больше Фергюс глушил свои эмоции, тем больше он преуспевал в школьной жизни, и к тому времени, когда наступали каникулы, он уже в совершенстве владел этим умением и испытывал чувство гордости, показывая родителям, каким сильным он стал. Он был на пути к тому, чтобы стать эмоционально отключенным человеком еще до того, как его возраст будет выражаться двузначным числом.

И чем больше Фергюс отключался от своих эмоций, тем больше он учился жить в своем разуме как в месте комфорта. Он усвоил, что эмоции — это признак слабости, что мысли лучше эмоций и что если он эмоционально сорвется, то никто его не поддержит.

Фергюс хорошо учился и продолжал развивать свои мыслительные способности, подавляя эмоциональную чувствительность. Единственным признаком затаенной душевной боли была его агрессивность на поле для регби. Спорт стал благословенной отдушиной для его гнева и обиды.

Как наша защитная система становится нашей тюрьмой

Когда Фергюс рассказывал свою историю, он не проявлял ни малейшего намека на эмоции. Он как будто говорил о жизни другого человека. На каком-то уровне он понимал, что то, о чем он рассказывает, имеет большое значение, но он почти полностью отключился от эмоционального воздействия описываемой им жизни.

Чем больше Фергюс рассказывал, тем яснее становилось, что его уход в свой разум был защитой от истинных чувств и эмоций. Проблема заключалась в том, что крепость, которую он построил вокруг своего сердца, теперь превратилась в тюрьму. Стены, которые он возвел, чтобы оградить себя от мира, оказались запертыми изнутри.

Кроме того, мы не можем открывать и закрывать свое сердце выборочно. Если мы позволяем себе чувствовать любовь, мы рискуем почувствовать потерю. Поэтому, закрывая свое сердце от боли, тоски и печали, Фергюс закрывал его и от любви, радости и способности чувствовать эмоциональную связь с другими людьми. Как следствие, задолго до проблем со здоровьем Фергюс начал испытывать трудности с эмоциональной близостью, особенно в отношениях. Он отталкивал людей, не умел быть чувствительным, и в результате он, похоже, не был способен на длительные отношения, хотя и мечтал о них.

Давайте рассмотрим ситуацию Фергюса в контексте четырех аспектов травмы. В детстве он пережил травматическое событие: его разлучили с родителями раньше, чем он был готов к этому, и сама разлука означала, что он был отрезан от любви, в которой так нуждался. Более того, Фергюс привык к тому, что у него постоянно присутствует фоновое чувство тревоги и ощущение, что мир небезопасен, то есть его гомеостатический баланс сместился.

Однако самым разрушительным для Фергюса было не столько само событие, сколько те убеждения и модели поведения,

которые он усвоил из этого опыта и которые в дальнейшем отразились на всех сторонах его жизни. Когда мы видим, что наши эмоции небезопасны и не приветствуются, то для нас это не просто кратковременные убеждения. Это убеждения, которые становятся нашей матрицей на всю жизнь.

Конечно, эти убеждения возникают не сами по себе, а под сильным влиянием окружающей среды, чему в немалой степени способствуют медицинские работники, к которым многие из нас обращаются за советом. Чтобы помочь вам разобраться во всем этом, позвольте мне сделать краткий экскурс в историю современной психологии.

Краткая история современной психологии

Большинство экспертов связывают зарождение психологии в том виде, в котором мы ее знаем, с американским философом конца XIX века Уильямом Джеймсом. Хотя в то время работы Джеймса были действительно новаторскими, он считал, что эмоции — это результат восприятия окружающей среды нашим разумом. Другими словами, эмоции — это продукт нашего мыслящего разума, а не живая сущность, обладающая собственной мудростью и чувствительностью.

Через несколько десятилетий появился великий Зигмунд Фрейд, австрийский невролог, ставший автором психоаналитической теории. Хотя Фрейд тоже внес огромный вклад в наше понимание человеческой природы, в психоанализе он рассматривал эмоции как побочный продукт нашего не-

управляемого бессознательного. Он считал, что к эмоциям нужно относиться с настороженностью, а не питать и раскрывать их.

Ответом на увлеченность Фрейда неуправляемым и неподвластным миром бессознательного стал более прагматичный психологический подход, который в середине 1950-х годов оформился в поведенческую психологию. Вдохновленные знаменитыми экспериментами Павлова над несчастными собаками, проведенными пятьюдесятью годами ранее, поведенческие психологи попытались свести состояние человека к предсказуемым и тренируемым реакциям на окружающий нас сложный мир.

В 1960-х годах осознание того, что мир, в котором мы живем, не так прост, привело к развитию когнитивной психологии. Когнитивные психологи выдвинули довольно фундаментальный тезис о том, что два человека могут подвергаться воздействию одного и того же стимула и при этом демонстрировать совершенно разную реакцию. Они сосредоточились на так называемом черном ящике, таинственном промежуточном звене между стимулом и реакцией, и попытались объяснить человеческий опыт процессами логического мышления.

И вот в 1980-х годах в мире академической психологии произошло чудо: враждующие лагеря поведенческой и когнитивной психологии глубоко вздохнули и признали, что, возможно, они оба правы. Появилась когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая с тех пор является основным

подходом в психологии. Когнитивно-поведенческая терапия в основном направлена на использование рационального мышления для изменения наших мыслей и поведения, и в ней мало внимания уделяется чувствам и эмоциям.

Низведение сердца

Хотя я, безусловно, считаю, что нужно отдать должное КПТ, непропорционально большая сумма, потраченная на ее изучение, в сравнении со многими другими психологическими подходами привела к распространению мнения о том, что это единственный эффективный подход. Кроме того, КПТ не учитывает одну фундаментальную вещь: человек — это гораздо больше, чем его разум.

Слово «психология» происходит от греческого слова *psyche*, которое означает «жизнь» или «дыхание». Другие производные значения этого слова включают «самость» и «душу». Мне больше нравится определение, согласно которому психология — это в конечном счете изучение души. При том замечательном прогрессе, которого достигла традиционная психология в изучении сферы разума, упускается из виду тот факт, что наш разум — это лишь малая часть нас. А как же наше сердце? Чувства? Эмоции? Можно ли все это свести к нашим рациональным (или иррациональным) представлениям об окружающем мире?

Конечно, вполне логично, что традиционная психология имеет такую направленность. Она является продуктом академических институтов, которые превыше всего ценят ин-

теллект, рассуждения и логику. В последние годы «Руководство по диагностике и статистике психических расстройств» Американской психиатрической ассоциации подвергается критике за то, что оно было подготовлено под влиянием фармацевтических компаний^{1,2}, за патологизацию здоровых реакций на жизненные события и за культурную невосприимчивость к переживаниям женщин и представителей маргинальных культур^{3,4}.

Вы, возможно, будете шокированы, узнав, что вышедшая в 1970-х годах третья редакция «Руководства...» (на которой основываются последующие издания) была подготовлена очень небольшой группой белых мужчин-психиатров, которые провели ряд встреч и проголосовали по вопросу о том, что они считают нормальным⁵. Это был процесс, весьма далекий от подлинно научного, инклюзивного или культурно репрезентативного процесса.

Когда вы в последний раз слышали, чтобы кто-то говорил о тоске и желаниях сердца на университетских лекциях? За те годы, что я изучал психологию, ближе всего к исследованию эмоций лектор подходил, когда описывал различные признаки паранойи и психических заболеваний.

Токсичная позитивность

Не только психологическая наука способствовала тому, что сердце и эмоции отошли на второй план в нашей жизни. Популярная психология пошла по схожему пути. Зачастую эмоции делятся на положительные и отрицательные.

Таким образом, ставится задача сделать так, чтобы мы испытывали больше положительных эмоций, таких как счастье и радость, и меньше отрицательных, таких как печаль и тревога.

Как мы увидим далее, на самом деле все эмоции являются положительными, поскольку все они хотят сообщить нам что-то важное и заслуживают того, чтобы их воспринимали и переживали. Постоянный упор на положительные эмоции, как правило, сопровождается общей установкой на необходимость искать только позитив или только хорошие вибрации. В некоторых кругах это называют токсичным позитивом, и я думаю, что вполне обоснованно: как нездоровая пища вредит нашему физическому телу, так и токсичный позитив может повредить нашему эмоциональному телу.

Я не утверждаю, что мы должны погрязнуть в своих эмоциях и застрять в них. Однако им необходимо давать возможность двигаться через нас так, как я описал в предыдущей главе, и отказ от значительной части нашего эмоционального диапазона в конечном итоге причиняет много боли нам самим и, возможно, окружающим нас людям.

Подавление эмоций

На этом этапе вы можете задаться вопросом: как это возможно, чтобы большая часть общества просто игнорировала зов сердца, фактически обрекая свою эмоциональную жизнь на прозябание в вечном чистилище?

На самом деле эмоции не испаряются и не исчезают (если бы только жизнь была такой простой), а подавляются в нашем бессознательном, что означает, что они являются живой частью нашего опыта, но мы не можем связаться с ними или понять их.

Как мы уже отмечали в главе 2, все мы живем с метафорическим черным ящиком, в котором хранятся все травмы и эмоции, которые мы испытали, но не переработали и не переварили. Если в нашей жизни все идет по плану и мы не подвергаемся новым потрясениям и травмам, то мы можем функционировать относительно легко (или, по крайней мере, так кажется на первый взгляд). Но когда мы выходим за пределы своих возможностей или переживаем шок, крышка этого черного ящика открывается, и мы испытываем взрыв непроработанных травм и эмоций. А потом, когда мы выпустим пар, есть шанс, что крышка снова окажется плотно закрытой.

Чем больше мы подавляем свои эмоции, чем сильнее отталкиваем их от себя, тем опаснее они становятся в нашей жизни, как токсичное вещество, которое разлагается и разъедает все, что нам дорого.

Иногда непроработанная эмоциональная боль проявляется в виде физической боли. Так, например, все больше фактов свидетельствуют о связи между хронической болью и детскими травмами⁶⁻¹⁰. Когда мы не прорабатываем свою эмоциональную боль в детстве, она сохраняется в нашем теле и проявляется в будущем в виде физической боли.

Некоторые люди ощущают свое эмоциональное отключение в виде тревоги, которая возникает из-за жизни в своем разуме.

И чем больше наши эмоции отвергаются, тем сильнее они окрашивают линзы, через которые мы видим окружающий мир. В действительности мы не видим мир таким, какой он есть на самом деле, мы видим его через призму наших убеждений и смыслов, которые мы создали¹¹. Чтобы по-настоящему исцелиться от эмоциональных последствий травмы, мы должны сначала выяснить, какие убеждения и смыслы мешают нам ясно видеть себя и мир.

Влияние наших убеждений

Считается, что в любой момент времени наше сознание может работать примерно с семью единицами информации^{12,13}. Например, прямо сейчас мое сознание сосредоточено на словах, которые я пишу, и на том, как они соответствуют теме главы; я знаю, что мои собаки спят рядом со мной (и одна из них храпит!); я чувствую некоторое внутреннее давление, так как мне нужно написать определенный объем за день; и я слушаю рок-музыку громче, чем, возможно, следовало бы.

В этот момент происходит множество вещей, которые я мог бы осознать, но не осознаю — например, изменение освещения и понижение температуры воздуха на улице с наступлением вечера, а также боль в пояснице от долгого сидения.

По оценкам специалистов, каждую секунду мы получаем от органов чувств около 11 миллионов единиц информации¹⁴. 40 или 50 из них воспринимаются нашим мозгом, и только семь могут быть удержаны и обработаны нашей рабочей памятью в единицу времени. Чтобы справиться со сжатием информации, наш мозг использует мысленные сокращения, которые часто неосознанно приводят к принятию неверных решений или когнитивной предвзятости (в этом случае наш набор данных ограничен нашей точкой зрения)¹⁵⁻¹⁷.

Таким образом, поскольку наше сознание способно воспринимать только семь вещей, нам необходимо уметь расставлять приоритеты, на которых мы сосредотачиваемся, и именно эту услугу оказывают нам наши убеждения. Они обеспечивают нам необходимое сокращение. Наши убеждения подобны карте, которая помогает нам ориентироваться в сложном и огромном мире вокруг нас.

Вот пример того, как формируются убеждения. Когда мы еще маленькие и учимся ходить, то вскоре сталкиваемся с таким чудом, как дверь. Поначалу двери будут казаться нам волшебной загадкой: иногда они открыты, иногда закрыты. Затем мы узнаем, что можем толкать или тянуть, чтобы открывать и закрывать их. Но как только мы узнали, как открываются двери, мы поняли, что это такое, и можем ими пользоваться.

Со временем мы поймем, что иногда дверь бывает заперта, и нам нужен ключ. В конце концов мы поймем, что

раздвижные двери отличаются от дверей на петлях. Но каждый раз, когда мы учимся, мы обновляем и развиваем свое внутреннее знание о дверях, а это, простите за штамп, открывает перед нами множество дверей.

Эмоциональный день сурка

Давайте посмотрим на это в контексте истории Фергюса. В детстве он испытывал сильную эмоциональную боль, когда ему настойчиво запрещали чувствовать, и поэтому, чтобы выжить в условиях очень сильного эмоционального напряжения, он научился отгораживаться от своих чувств. Он перенял сложившееся в его окружении убеждение, что проявление эмоций опасно и говорит о слабости, и с тех пор это стало той линзой, через которую он воспринимал мир.

Заметим, что Фергюс не усвоил более детальных убеждений, например: «Если вы хотите выжить в строгой английской школе-интернате, вам нужно отключить эмоции». Однако в конечном счете ваши чувства очень важны и абсолютно обоснованы, и проблема заключается в окружающей среде, а не в вас. Если бы Фергюс понимал это, последствия были бы гораздо меньше.

Как мы уже неоднократно говорили, настоящей травмой было не само событие, а порожденная им программная установка в Фергюсе, которая спустя 20 лет стала причиной глубоких страданий и несчастий во многих сферах его жизни. Из-за усвоенных убеждений Фергюс жил в эмоциональном дне сурка, изо дня в день воспроизводя свою травму.

Два типа убеждений

Убеждения можно разделить на две категории. Первая категория — это последовательные убеждения, в которых мы предполагаем, что одна вещь является следствием другой. Например: «Если я покажу свои эмоции, люди от меня отвернутся» или «Если я попрошу о помощи, люди будут смеяться надо мной». Вторая категория — глобальные убеждения, которые представляют собой обобщенные представления об окружающем нас мире (вспомните нашу потребность упростить мир с 11 миллионов единиц информации до семи). Примеры: «Большинство людей плохие» или «Мир — это страшное место».

Каждый из нас имеет множество последовательных и глобальных убеждений о себе, своих чувствах, других людях и окружающем мире. Не все убеждения ошибочны, некоторые из них могут быть относительно верными. Однако до тех пор, пока мы не пройдем через тщательный процесс изучения и осмысления этих убеждений, мы не будем знать, какие из них верны, поскольку на самом деле они были сформированы импульсивно в ответ на подавляющие и сложные ситуации, которые мы в то время не понимали.

Чтобы начать процесс ослабления тисков некоторых убеждений, необходимо определить, что они собой представляют. Я часто использую фразу: «То, что вы это видите, еще не значит, что оно есть на самом деле». Само формулирование убеждения часто начинает процесс его осмысления, что

может помочь нам сделать осознанный выбор, хотим ли мы и дальше относиться к себе и окружающему миру через эту призму.

Как вы относитесь к своим эмоциям?

Мы выяснили, что наши убеждения имеют огромное влияние, и теперь пришло время рассмотреть некоторые из них. Итак, что вы думаете об эмоциях и их месте в вашей жизни? Запишите хотя бы три последовательных и три глобальных убеждения, которые вы разделяете. Чтобы помочь вам, я привел несколько примеров распространенных убеждений обоих типов. Возможно, некоторые из них совпадут с вашими, а другие — нет.

Последовательные убеждения

- Если я буду чувствовать свои эмоции, я погибну.
- Если я буду открытым, люди будут использовать меня.
- Если я попрошу то, что мне нужно, мне причинят боль.

Глобальные убеждения

- Эмоции — признак слабости.
 - Люди по своей природе эгоистичны.
 - Все мужчины (женщины, люди) жестоки и хотят причинить мне боль.
 - Логика выше эмоций.
-

Еще раз повторю: если вы почувствуете себя потрясенными и еще более уязвимыми, когда посмотрите, что

вы написали, пожалуйста, будьте мягки к себе. Позже мы рассмотрим способы коррекции и пересмотра этих убеждений.

Как наши убеждения формируют нашу личность

Постепенно формируя в детстве и позже различные убеждения о себе и окружающем мире, мы фактически устанавливаем и программируем свои стандартные способы существования и реагирования на мир.

Возможно, мы приходим к мысли, что любовь окружающих — это результат наших достижений, и поэтому быть успешным человеком становится нашей главной целью в жизни. А может быть, в детстве мы делаем вывод, что ключ к безопасности — это контроль над всем и всеми вокруг, и тогда постоянная потребность в контроле просачивается во все сферы нашей жизни.

В некотором смысле набор убеждений начинает формировать наше отношение к себе и окружающему миру. В главе 8 мы рассмотрим некоторые из ключевых личностных паттернов, которые могут закреплять наши циклы травмы. Однако сначала необходимо познакомиться с методом RESET, направленным на устранение воздействия травмы.

ЧАСТЬ II

**Метод RESET
для исцеления
от травмы**

ВВЕДЕНИЕ

В части I мы рассмотрели мой подход к пониманию истоков травмы. Я надеюсь, что это помогло вам по-новому осмыслить себя и свое прошлое. В этой части книги мы рассмотрим метод RESET, позволяющий исцелиться от травмы путем перезагрузки нервной системы.

Данный метод лежит в основе моей работы с травмой в различных ее формах на протяжении последних двух десятилетий. Он был создан в результате исследований, проведенных десятками практикующих специалистов клиники «Оптимальное здоровье», которые общались с тысячами пациентов, а также в результате работы сотен психотерапевтов, прошедших обучение по программе Therapeutic Coaching®, и тысяч людей, с которыми они занимались.

Метод RESET был тщательно выстроен для того, чтобы его инструменты и стратегии были расположены в правильной последовательности. Например, прежде чем приступить к обработке и исцелению вашей травмы, необходимо убедиться в том, что у вас есть надлежащая основа. Кроме того,

очень важно соблюсти последовательность действий, а пропуск какого-нибудь действия часто замедляет, а не ускоряет процесс исцеления.

Многие люди, занимающиеся по моей онлайн-программе RESET Program®, отмечают, что наконец-то поняли, почему предыдущие вмешательства привели к ухудшению, а не к улучшению ситуации, и что теперь им необходимо соблюсти последовательность этапов терапии, чтобы она была эффективной.

Пять этапов перезагрузки нервной системы

Вот пять этапов метода RESET, которые мы подробно рассмотрим в следующих главах.

1. Определение

В каком состоянии находится ваша нервная система?

Вспомните, что я говорил ранее: «То, что вы это видите, еще не значит, что это есть на самом деле». Для того чтобы начать работать над перезагрузкой своей нервной системы, нужно сначала определить, в каком состоянии она находится в данный момент. Как на макроуровне — чтобы понять, не дисрегулирована ли она, так и на микроуровне — чтобы осознать, что происходит с ней ежедневно и ежесекундно.

2. Изучение

Как формируется это состояние?

После того как вы определили, в каком состоянии находится ваша нервная система в данный момент, необходимо изучить личностные мыслительные и поведенческие паттерны, которые приводят к этому состоянию и поддерживают его. Вы уже проделали определенную работу в этом отношении в части I, однако теперь, собрав все воедино на основе конкретных принципов, мы сможем начать целенаправленно менять эти паттерны.

3. Пресечение

Перестройте свой мозг и предотвращайте появление нежелательных мыслей.

На этом этапе необходимо сделать две вещи. Первая — это научиться перестраивать свою нервную систему с помощью таких практик, как медитация. Вторая — активно пресекать развитие мыслительных и поведенческих паттернов, которые поддерживают вашу дезадаптивную реакцию на стресс.

Привычка перенастраивать свой гомеостатический баланс со временем приведет к его переходу в более спокойное состояние.

4. Обработка эмоций

Устанавливайте связь со своими эмоциями и обрабатывайте их.

При травме одной из причин, заставляющих активизироваться нашу нервную систему, является стремление помочь нам спастись от переполняющих нас эмоций, для обработки которых у нас нет поддержки и ресурсов. По мере того как мы начинаем перестраивать нервную систему на более спокойный лад, мы можем обнаружить, что вновь переживаем некоторые из этих эмоций, поэтому наличие инструментов и стратегий, помогающих нам их обработать, является важной частью нашего глубокого исцеления. Более того, именно такое исцеление позволяет нам сохранять здоровую и устойчивую связь с нашим телом и эмоциями.

5. Трансформация

Измените свои отношения с самим собой.

В ходе обработки своих эмоций мы можем кардинально изменить свое отношение к себе и окружающему миру. Вспомните три основные эмоциональные потребности, которые влияют на то, как события действуют на нас. Развитие внутреннего чувства границ, безопасности и любви имеет решающее значение не только для исцеления от травм прошлого, но и для повышения нашей эмоциональной устойчивости в будущем.

Заключительное замечание

Прежде чем мы перейдем к рассмотрению метода RESET, я хотел бы отметить еще один момент. Если бы вы работали с нами в клинике или в рамках одной из моих индивидуальных или групповых программ, мы бы постоянно напоминали вам о том, что нужно не просто учитывать свой жизненный опыт, а по-настоящему доверять ему. Это особенно важно, когда то, что я рассказываю в своей книге, не соответствует вашему опыту.

Метод RESET является рамочным. Он не идеален, а жизненный опыт каждого человека уникален. Поэтому, пожалуйста, прислушивайтесь к своему внутреннему руководству и знайте, что сам по себе акт настройки на свое переживание и реагирование на него является целительной практикой. Я знаю, что мой метод RESET помогает многим людям, но большое значение имеет ваш личный жизненный опыт.

ГЛАВА 7

Состояние вашей нервной системы

Когда я был ребенком, слово «тревога» не входило в мой лексикон — не потому, что я ее не испытывал, а потому, что, подобно инуиту, никогда не видевшему теплого летнего дня, я просто полагал, что то, что чувствую я, чувствуют и другие люди.

Вспоминая сегодня себя молодого, я вижу множество признаков того, что моя нервная система находилась в возбужденном состоянии. Помимо физических последствий в виде синдрома раздраженного кишечника, а со временем и хронического заболевания под названием «миалгический энцефаломиелит», он же синдром хронической усталости, постоянной проблемой было и мое эмоциональное состояние. Я был сверхчувствителен эмоционально, слишком глубоко проникаясь чувствами других людей. В повседневной жизни я уделял гораздо больше внимания, чем следовало бы, поиску физической и эмоциональной безопасности. Тревога была

не просто состоянием, в котором я иногда оказывался, а эмоциональным домом, к которому я привык.

Хотя я мог приспособиться к тому, как я себя чувствовал, имелись очевидные признаки слишком активной работы моей нервной системы. Я слишком быстро ел, мой мозг работал слишком быстро, и я слишком быстро двигался. Я также очень быстро говорил, что было особенно заметно для окружающих. На протяжении всего моего детства люди постоянно просили меня говорить медленнее и перестать тараторить. Увы, это мало помогало, потому что, как известно, для большинства из нас то, как мы используем свой голос, не является тем, что мы умеем сознательно регулировать и контролировать. Голос просто отражает состояние, в котором мы находимся.

Почему понимание является ключевым фактором

В целях повышения своей квалификации и накопления опыта в качестве психотерапевта я закончил несколько курсов по гипнотерапии. И поскольку я узнал, насколько важен наш голос для намеренной коммуникации, которая, конечно же, лежит в основе любой эффективной терапевтической практики, научиться замедлять речь стало одним из моих приоритетов.

Через несколько месяцев после начала одного курса гипнотерапии нам предложили записать на диктофон свои

практические упражнения по проведению сеансов управляемой медитации и гипноза, в первую очередь, чтобы мы могли привыкнуть к звучанию собственного голоса, а также для того, чтобы узнать мнение других людей о возможностях улучшения нашей речи. Испытывая оптимизм от мысли, что мои старания увенчались успехом и теперь мой голос станет, как я и рассчитывал, эффективным терапевтическим средством, я принялся за выполнение домашнего задания.

Однако мое впечатление от прослушивания сделанных мною записей было довольно тягостным. Я замедлил свою речь до, как мне казалось, успокаивающего и расслабляющего темпа, но она все равно была значительно быстрее, чем у обычного человека. Мне пришлось уменьшать скорость речи вдвое, а затем еще вдвое, чтобы мой голос звучал хоть сколько-нибудь расслабляюще.

Уже в самом начале своей работы в клинике «Оптимальное здоровье» я понял, что моя проблема далеко не уникальна. Более того, она очень распространена. Многие из тех, с кем я работал, чтобы успокоить их дезадаптивную реакцию на стресс, даже не подозревали о том, насколько дисрегулирована их нервная система. Даже если они осознавали, что не находятся в спокойном состоянии, то не могли понять, насколько сильна и постоянна перевозбужденность их нервной системы.

Помните, что одной из черт гениального устройства человеческого организма является наша способность адаптироваться к тому, что становится постоянным явлением

в нашей жизни. Поэтому, чтобы научиться эффективно перезагружать свою нервную систему, мы должны сначала понять, в каком состоянии она находится. Повторю еще раз: то, что вы это видите, еще не значит, что это есть на самом деле.

В главе 5 мы начали разбираться с тем, как дезадаптивная реакция на стресс влияет на наше физическое, психическое и эмоциональное здоровье. В этой главе мы сосредоточимся на том, как определить, что ваш организм находится в состоянии дезадаптивной реакции на стресс, и как понять, что ее вызывает.

Три состояния нервной системы

Для понимания состояний нервной системы очень полезно ознакомиться с трудами доктора Стивена Порджеса, профессора психиатрии из Университета Северной Каролины (США). Работа профессора Порджеса получила название «поливагальная теория» (англ. polyvagal theory, от др.-греч. πολύς — «многочисленный», и лат. *nervus vagus* — «блуждающий нерв»).

Изначально Порджес занимался исследованием блуждающего нерва, который связывает наш мозг с пищеварением и другими системами организма. Он пришел к выводу, что существует серьезный пробел в исследованиях, посвященных активации реакции на стресс посредством симпатической нервной системы, являющейся частью автономной (вегетативной) нервной системы.

Описываемая в исследованиях реакция на стресс не соответствовала реальной реакции многих людей, переживших травму. Для жертв травмы более характерно замыкаться в себе и эмоционально замирать, что часто делает их более уязвимыми к новым негативным переживаниям, поскольку их способность защищаться и бороться за себя не активирована.

Другими словами, мы можем находиться в состоянии стресса, не будучи в состоянии борьбы или бегства, о котором шла речь в главе 5. На самом деле иногда наиболее активным состоянием стресса является состояние замирания или отключения. Последствия непроработанной травмы, а также методы их преодоления описаны в фундаментальной работе Бессела ван дер Колка «Тело помнит все» (The Body Keeps the Score)¹.

Профессор Порджес занялся изучением парасимпатической нервной системы — еще одной части вегетативной нервной системы. Основным нервом парасимпатической нервной системы является блуждающий нерв (вагус), который имеет две ветви, выходящие из различных областей ствола головного мозга, — дорсальную и вентральную.

Дорсальная ветвь эволюционно старше и имеется у большинства позвоночных, а вот вентральная ветвь, которая отвечает за успокоение и социальное общение, присуща только млекопитающим. Профессор Порджес документально доказал, что более примитивная дорсальная ветвь отвечает за отключение или замирание нервной системы.

По мнению Порджеса, существует три состояния, в которых может находиться наша нервная система: покой, мобилизация и замирание. Давайте рассмотрим их.

1. Покой

Человек чувствует себя спокойным, расслабленным и в контакте со всем, что его окружает. Согласно поливагальной теории, люди — социальные животные и наша нервная система настроена на расслабление в процессе позитивного взаимодействия с людьми. Подобно тому, как младенец расслабляется благодаря корегуляции его нервной системы и нервных систем тех, кто за ним ухаживает, мы, взрослые, расслабляемся, когда получаем подтверждающие безопасность сигналы от тех, кто нас окружает. В некотором смысле питательный контакт с другими людьми — это не просто приятные ощущения, это ключевой фактор для того, чтобы находиться в здоровом состоянии и посылать нашей нервной системе сигнал о том, что мы расслабляемся, потому что находимся в безопасности.

Если в детстве мы получаем положительный и поддерживающий опыт общения с нашими главными опекунами, это не только помогает успокоить нашу развивающуюся нервную систему, но и закладывает положительную основу для дальнейших отношений. Более того, это также учит нашу нервную систему саморегуляции, что позволяет нам успокаиваться, когда мы остаемся одни.

В конечном итоге, когда работает наша система социализации, мы находимся в здоровом состоянии. Это означает, что мы можем глубоко расслабиться, адекватно реагировать на окружающий мир, и если нам предстоит эмоциональная работа по исцелению, то мы сможем ее выполнить.

2. Мобилизация

В этом состоянии мы готовы к действию и инстинктивно подготовлены к борьбе с опасностью. Мы можем бороться с ней или убегать (спасаться) от нее. В остром состоянии борьбы или бегства мы можем ощущать, как гормоны стресса, такие как адреналин и кортизол, проникают в наш организм, поскольку мы чувствуем себя готовыми к действию, или мобилизованными. В зависимости от характера ситуации, эмоционально мы можем чувствовать возбуждение и прилив сил, если стресс положительный, и страх и наличие опасности, если стресс отрицательный.

Когда мы постоянно находимся в состоянии борьбы или бегства (как в том случае, который я описал в начале главы), мы, скорее всего, адаптируемся к этому состоянию. Проблема заключается в том, что организм подвергается негативному воздействию, а мы не понимаем, какое состояние его вызывает. Именно в этом случае понимание, о котором мы говорим, становится очень важным, поскольку оно позволяет нам работать над тем, чтобы успокоить свою реакцию.

3. Замирание (иммобилизация)

Когда животному угрожает смертельная опасность, противодействие ей или бегство от нее иногда бывают неэффективны и могут только усугубить ситуацию. Представьте себе кролика, который гуляет по лесу и вдруг замечает вдалеке волка. У кролика нет шансов победить волка в поединке с ним. Если он побежит, то, возможно, волк не сумеет его догнать, но все равно это очень рискованно. Поэтому он рефлекторно падает и притворяется мертвым, показывая, что не представляет для волка ни интереса, ни угрозы, и надеясь, что тот его даже не заметит. Для кролика замирание и неподвижность — лучшая реакция для выживания.

Много лет назад я смотрел по телевизору передачу, в которой маленький ребенок, услышав вопрос ведущего, застыл и, казалось, почти перестал дышать. Ведущий пытался добиться ответа разными способами, но все было тщетно — ребенок застыл и оставался в таком состоянии как форме самозащиты до тех пор, пока на него не перестали обращать внимание.

Иногда наша нервная система переходит в состояние замирания потому, что это наилучший вариант, а иногда — из-за перегрузки, вызванной мобилизацией. Это почти как если бы в нашей системе сработал предохранитель и она отключилась, пытаясь защитить себя от возможной опасности.

Однако, несмотря на отсутствие движения, на поддержание замирания часто затрачивается огромное количе-

ство энергии. То, что на первый взгляд может показаться состоянием, не требующим энергии, на самом деле является состоянием повышенной потребности в ней, что еще больше истощает нашу и без того уже ослабленную нервную систему.

Восстановление здорового базового уровня

Как вы могли заметить, эти три состояния нервной системы находятся в определенной последовательности. Целительное состояние покоя — это здоровый базовый уровень для нервной системы; однако, если мы находимся в состоянии стресса, наш базовый уровень повышается и нервная система переходит в состояние мобилизации, которое в крайнем случае может смениться замиранием.

Когда мы говорили об аспектах травмы, мы отмечали, что одним из основных аспектов является сдвиг гомеостатического баланса, а им в конечном итоге определяется базовый уровень, к которому возвращается наша нервная система. Одной из ключевых целей, которых мы стараемся достичь при помощи этой книги, является восстановление здорового базового уровня и нормального функционирования.

Чтобы понять состояние своей нервной системы, необходимо не только знать свой базовый уровень, но и то, насколько вы отклоняетесь от него в течение дня. Когда гомеостатический баланс в нашей нервной системе смещается, мы не только с большей вероятностью можем иметь

повышенный базовый уровень, но и с большей вероятностью легко поддается влиянию людей, событий, обстоятельств и даже влиянию ожидания их возникновения.

Что возбуждает нервную систему?

То, что приводит к внезапному повышению активности нашей нервной системы, называется триггерами. Например, не замечали ли вы, что ваша нервная система может среагировать на что-то еще до того, как вы успели об этом подумать? Возможно, вы впервые встречаете человека и сразу же испытываете к нему неприязнь и чувство опасности. Или вы идете по улице, думая о своих делах, и вдруг чувствуете, что вам нужно ускориться и оторваться от определенного человека.

Особенно интересно то, как мы реагируем на эти триггеры. Зачастую это происходит вне нашего сознания. Мы не всегда осознаем то, что происходит, и решаем, представляет ли это угрозу для нас. Наше бессознательное сканирует окружающую обстановку и принимает решение о том, в безопасности мы или нет, задолго до того, как мы сможем обдумать это на уровне сознания. Это то, что профессор Порджес называет нейровосприятием.

Как вы думаете, что влияет на то, как ваше бессознательное оценивает сигналы из окружающей среды? Вы уже догадались, что это — опыт, полученный вами в результате пережитой травмы. Чем больше у нас непроработанных эмоциональных травм, тем больше вероятность того, что они

накладывают отпечаток на наше восприятие окружающего мира и влияют на него. Исследования убедительно показывают, что, когда мы находимся в состоянии борьбы, бегства или замирания, мы с большей вероятностью неправильно воспринимаем сигналы из окружающей среды и, в частности, воспринимаем человека с нейтральным выражением лица как представляющего для нас опасность.

В нашем бессознательном заложена мощная предвзятость подтверждения. Мы активно ищем и находим сигналы опасности там, где их нет, пытаюсь обезопасить себя. Это одна из причин, почему исцеление травмы так важно. Оно позволяет нам снова научиться реагировать на окружающую нас обстановку здоровым и адекватным образом.

Шкала оценки состояния нервной системы

Итак, повторяюсь, согласно методу RESET, первым шагом является определение того, в каком состоянии находится ваша нервная система. Теперь, когда мы рассмотрели основные ее составляющие, я хочу, чтобы вы поняли, как определять состояние своей нервной системы.

Вы должны понять, как меняется состояние вашей нервной системы в течение дня, то есть каков ваш базовый уровень, каковы ваши триггеры и как они влияют на ваш базовый уровень. Обратите внимание, что речь идет об обычной повседневной жизни, а не об исключительных случаях, когда запуск реакции в нервной системе может быть действительно необходим и целесообразен.

При изучении этого вопроса очень важно помнить, что проявление дезадаптивной реакции на стресс у каждого человека уникально. Тем не менее существуют некоторые общие закономерности и тенденции, которые могут способствовать лучшему пониманию, и некоторые исследователи считают, что использование приведенной ниже шкалы для оценки своих ощущений, связанных с нервной системой, является полезной отправной точкой.

Иммобилизация (замирание)

- 10. Полное оцепенение и отключение.
- 9. Чувства отключены и труднодоступны.
- 8. Демотивированность и ощущение застревания.

Мобилизация (борьба или бегство)

- 7. Сильная тревога, переходящая в чувство смирения.
- 6. Разум и тело наполнены адреналином. Человек чувствует себя на взводе.
- 5. Мысли в голове бегают, тело напряжено, человек пытается вернуть себе ощущение безопасности.
- 4. Возбужденность, трудно полностью расслабиться.

Здоровое состояние (состояние покоя)

- 3. Нейтральное ощущение, способность расслабиться и наслаждаться моментом.

2. Спокойствие, расслабленность и удовольствие от общения с другими людьми.
1. Глубокая расслабленность и внутреннее ощущение безопасности.

Если, размышляя над этой шкалой оценки состояния нервной системы, вы найдете более простые или более точные слова для описания своих ощущений, я бы посоветовал вам использовать их. Цель заключается в том, чтобы вы могли определить состояние своей нервной системы, а не пытались определить, какое из описанных мною состояний вам подходит.

Оцените состояние своей нервной системы в течение дня

После того как вы почувствуете, что достаточно разобрались с приведенной выше шкалой, я хотел бы, чтобы вы использовали ее для оценки состояния своей нервной системы в определенное время суток. Я предлагаю осуществлять такую оценку, по крайней мере, в течение следующих трех дней, но вы можете делать это и дольше, если посчитаете это целесообразным. Форму, которая поможет вам в этом, вы можете скачать в сопутствующем курсе на сайте www.alexhoward.com/trauma.

- При пробуждении: 1–10
- Начало рабочего дня: 1–10
- Обед: 1–10
- Середина дня: 1–10

- Ранний вечер: 1–10
- Время отхода ко сну: 1–10
- Ночь (если вы проснулись): 1–10

Обратите внимание, что здесь не может быть правильных или неправильных оценок. Смысл оценки не в том, чтобы пристыдить себя за состояние нервной системы в данный момент, а в том, чтобы повысить уровень своего понимания для возможности дальнейшей работы над изменением ситуации.

Что вы обнаружили, оценивая свое состояние? Может, вы заметили, что базовый уровень вашей нервной системы был повышен в течение дня, или, может, были определенные моменты, когда наблюдалось явное повышение активности? Может, вы в основном находились в состоянии мобилизации или в состоянии замирания, или же вы значительное время находились в здоровом состоянии (состоянии покоя)?

Например, возможно, вы заметили, что активизируетесь, когда видите определенного члена семьи или занимаетесь определенным видом деятельности, или что ваша устойчивость снижается по мере того, как растет ваша усталость к концу дня. В конечном счете у разных людей становятся триггерами разные вещи.

Подкаст о тревоге

Хорошая новость заключается в том, что в каком бы состоянии ни находилась сейчас ваша нервная система, мы можем

совместными усилиями вывести ее на более нормальный уровень функционирования. Ключевым шагом на этом пути является улучшение понимания того, что происходит в данный момент.

Как показывает мой опыт, когда люди выполняют упражнение, которое только что выполнили вы, они обычно говорят, что даже не знают, что движет или возбуждает их нервную систему. Они просто чувствуют, что находятся в постоянном, а иногда и всепоглощающем состоянии тревоги. Независимо от того, о чем они думают, они почти всегда думают об этом с позиции тревоги.

Это похоже на подкаст, в котором гости могут меняться, но главная тема всегда одна и та же — тревога. Когда мы настроены на подкаст о тревоге, мы получаем именно тревогу в ее многочисленных и разнообразных проявлениях. Если это ваш случай, и вы испытываете постоянное чувство тревоги — иногда на заднем плане, иногда на переднем, — пожалуйста, не волнуйтесь, потому что это тоже часть того, над чем мы будем работать, чтобы изменить ситуацию.

Вы находитесь в состоянии стресса или покоя?

Когда мы чувствуем, что наша нервная система перегружена и перевозбуждена, последнее, что нам нужно, — это пройти сложный процесс понимания причин и заняться специальной практикой для достижения изменений. Хорошая

новость заключается в том, что, если вы чувствуете перевозбужденность нервной системы прямо сейчас или столкнетесь с этим в будущем, для того чтобы работать с этим, ответьте на один очень простой вопрос: в данный момент вы находитесь в состоянии стресса или в нормальном состоянии? Другими словами, находитесь ли вы в состоянии мобилизационного или иммобилизационного стресса, или в состоянии покоя?

Помните: для того чтобы наше тело исцелилось, оно должно находиться в спокойном состоянии. Когда физическое или эмоциональное тело находится в состоянии стресса, наши ресурсы направляются на поддержание этого состояния, чтобы обеспечить безопасность. Это означает, что такие ресурсы недоступны для здорового функционирования в повседневной жизни, не говоря уже об обработке нашей травмы и работе по исцелению.

Когда мы находимся в спокойном состоянии, раскрывается наша невероятная способность к самовосстановлению. Чем больше мы работаем над тем, чтобы вернуть наш гомеостатический баланс в здоровое состояние, тем больше высвобождаем эту способность. На следующем этапе рассмотрим некоторые личностные паттерны, которые выводят вашу нервную систему из здорового состояния.

ГЛАВА 8

Изучение своих личностных паттернов

Когда Моника впервые пришла ко мне на прием, она тяжело и устало уселась на стул, и это уже многое о ней говорило. Из анкеты я понял, что ее привели ко мне сильная тревога и глубокая депрессия, но, очевидно, было и многое другое.

Вскоре стало ясно, что уныние, которое исходило от Моника, было вызвано не тем, что у нее не хватало стремления изменить свою жизнь, а тем, что это стремление было очень сильно и почти безрезультатно. Как и многие из нас, она перепробовала все, что знала, чтобы улучшить свое состояние, но ничего не помогало. С каждой попыткой измениться она чувствовала, что радости, которая когда-то наполняла ее существование, становится еще меньше.

В начале знакомства с жизнью Моника я спросил, кем она работает. Она ответила, что просто сидит дома. Я мягко прервал ее: «Вы мама, которая сидит дома с детьми?»

Она посмотрела на меня с некоторым пренебрежением и сказала: «Я работала юристом в одной из ведущих юридических фирм, а мой муж занимает важную должность, и поскольку у нас трое детей, кто-то из нас должен сидеть дома».

Я посмотрел на Монику и тихо сказал: «Знаете, у меня тоже трое детей, и я прихожу на работу отдыхать в понедельник утром после двух дней родительских забот!» Ее лицо немного смягчилось, когда она начала рассказывать подробности своей повседневной жизни, и мне стало ясно, что Моника не только предъявляет к себе невыполнимые требования, но и, похоже, ставит чужие потребности выше собственных.

Последствия травмы в действии

Моника пришла к выводу, что для того, чтобы быть достойной любви, она должна стать идеальной, практически недостижимой версией самой себя, а это не только изматывало, но и приводило к непомерному давлению на нервную систему.

Мы поговорили о том, что стоит за ее потребностью быть идеальной версией себя. Она рассказала, что ее мать была успешным врачом, а отец — заслуженным ученым. Она знала, что родители любили ее и создали для нее множество возможностей в детстве. Однако Моника также получила от своих родителей очень четкое послание: любовь, которую ты

получаешь, прямо пропорциональна твоим достижениям, и если ты не чувствуешь себя любимой, то это твоя вина.

Если Моника набирала 99 баллов из 100 на тесте в школе, ее родителей больше интересовал вопрос, на который она ответила неправильно, чем те 99, на которые она ответила верно. Если она занимала второе место в классе, для них было важно, чтобы она в следующий раз стала лучшей, а не то, что она превзошла многих других детей.

Кроме того, Моника заметила, что, когда она ставила потребности родителей выше своих, они ее сильно хвалили, и она чувствовала себя ближе к ним и роднее. Моника рассказала, что в этом отношении ей особенно запомнился случай, который произошел, когда ей было около десяти лет. Она пришла домой из школы расстроенная из-за ссоры с подругой и отчаянно нуждалась в утешении и общении с родителями. Однако они оба были заняты своими делами, и поэтому она играла сама с собой, скрывая свои чувства. А перед сном родители похвалили ее, сказав, что она большая девочка.

Что касается отношений Моника с мужем, то для нее было совершенно естественным считать его потребности более важными, чем свои, начиная с таких важных решений, как отказ от карьеры ради детей, и заканчивая повседневными вещами, такими как обеспечение ему возможности поспать в выходные. И Моника отчаянно старалась создать для своих детей атмосферу безусловной любви и поддержки, которой она сама была лишена, какой бы перегруженной или

уставшей она себя ни чувствовала. Она подолгу разговаривала с каждым ребенком наедине перед сном, готовила разные блюда, чтобы угодить всем, и никакое проявление заботы не казалось ей чрезмерным.

Но в глубине души Моника часто чувствовала себя рабыней в собственном доме. Она была перегружена работой, ее недооценивали, и конца этому не было видно. Чем больше я вникал в жизнь Моники, тем очевиднее мне становилось, что ее чувство тревоги — это не признак того, что что-то сломалось, а здоровая реакция нервной системы, которая посылает ей сигналы о том, что такой образ жизни нерационален.

Дефицит любви

Ваша жизнь может сильно отличаться от жизни Моники, но я предполагаю, что некоторые из ее поведенческих паттернов могут быть вам знакомы. Более того, то, что Моника привыкла делать, так или иначе делаем все мы.

Моника строила свою жизнь на основе тех стратегий, которые она усвоила в детстве, чтобы удовлетворить три свои основные эмоциональные потребности: в границах, безопасности и любви. Как мы уже отмечали, в детстве мы полностью зависим от своих основных опекунов, которые удовлетворяют эти потребности, а когда мы становимся старше, то должны сами находить способы их удовлетворения.

Если наше развитие в детстве было здоровым, то мы усвоили позитивные послания своих опекунов. Мы так-

же научились удовлетворять три основные эмоциональные потребности внутри себя и не считаем, что они зависят от внешних событий, которые должны произойти или не произойти. Однако большинству из нас приходится разрабатывать различные другие стратегии удовлетворения этих потребностей, и эти стратегии часто являются источником огромных страданий в нашей жизни.

В случае Моники основной эмоциональной потребностью, ради удовлетворения которой она строила свою жизнь, была любовь. И она пришла к выводу, что для того, чтобы ощущать любовь, она должна поставить потребности других людей выше своих, то есть должна стать помощником. Она также решила, что чем большего она добьется, будь то карьера юриста или звание супермамы, тем больше любви она получит.

Депрессия и тревога Моники объяснялись отчасти тем, что она оказывала на себя огромное давление, но также и тем, что ее основные потребности не были удовлетворены, сколько бы она ни работала. Испытываемый ею дефицит любви по-прежнему влиял на ее жизнь.

Идеализированный образ себя

Как и у Моники, у всех нас есть свои представления о том, какими мы должны быть, чтобы мир удовлетворял наши основные эмоциональные потребности. Возможно, мы должны все делать абсолютно правильно, или нам всегда нужно

видеть, что мы контролируем происходящее. А может быть, мы должны, как Моника, превратить свою жизнь в сплошные достижения или быть помощником, обладающим неиссякаемым терпением.

Этот человек, которым мы должны стать, и есть наш идеализированный образ себя. Иногда это идеализированное «я» слегка отличается от нашего истинного «я», а иногда между ними лежит гигантская пропасть, которая становится источником ежедневных страданий, когда мы пытаемся ее преодолеть.

Самое печальное в нашей напряженной погоне за идеализированным «я» — это то, что такая погоня практически безрезультатна. Даже если нам удастся таким образом временно удовлетворить свои эмоциональные потребности, мы тем самым создаем две довольно серьезные проблемы. Первая заключается в том, что в удовлетворении своей потребности мы все равно зависим от кого-то другого или от окружающей нас среды. Вторая проблема состоит в том, что место, где мы действительно должны удовлетворять свою потребность, находится в наших отношениях с самим собой.

Пять основных паттернов личности

Разумеется, существует столько же различных идеализированных «я», сколько и людей на Земле, так как все мы уникальны в проявлении своей индивидуальности. Тем не менее существуют некоторые общие паттерны личности,

с которыми полезно ознакомиться, чтобы лучше понимать свои паттерны. Давайте сейчас уделим немного времени изучению пяти из них.

1. Помощник

Начнем с одного из ключевых паттернов Моники. Помощник — это паттерн, при котором мы считаем потребности других людей более важными, чем собственные, и наша обязанность — удовлетворять чужие запросы. Кроме того, мы можем усвоить, что, удовлетворяя потребности других людей, мы будем в безопасности. Это называется подхалимством.

Например, представьте, что вы едете домой с работы после особенно напряженного рабочего дня и испытываете острую потребность в качественном отдыхе перед тем, как отправиться спать. Бездумный просмотр телевизора и здоровая еда с доставкой на дом — то, что доктор прописал.

На полпути вы получаете сообщение от друга, который спрашивает, не зайдете ли вы к нему вечером. Мол, у него выдался паршивый день, и ему нужна компания. Ясно, что у вашего друга нет каких-либо серьезных проблем, из-за которых вам пришлось бы менять свои планы. На самом деле, он находится в таком же состоянии, что и вы. Просто ему нужна компания, а вам хочется побыть одному.

Однако, находясь во власти своего паттерна помощника, вы не задумываетесь об этом и направляетесь к своему другу, чтобы побыть с ним. Все-таки его потребности важнее,

чем ваши, и именно на этом паттерне строится ваша жизнь. В результате ваш друг может почувствовать себя лучше, но чего это будет стоить вам?

Паттерн помощника может проявляться не только на микроуровне, но и на макроуровне, например в нашей карьере или в интимных отношениях. И с учетом того, что дезадаптивная реакция на стресс может исказить восприятие сигналов из окружающей среды, когда мы руководствуемся паттерном помощника, мы часто считаем, что другие люди нуждаются в нашем участии, тогда как им, возможно, и так хорошо. В действительности же мы часто приушаем других людей к зависимости от нас.

Вот некоторые распространенные убеждения, которых придерживаются люди с паттерном помощника:

- **Границы.** Если я буду заботиться о тех, кто меня окружает, они будут заботиться обо мне и уважать мои границы и потребности.
- **Безопасность.** Если я сделаю себя незаменимым для других, они не будут угрожать мне и моему чувству безопасности.
- **Любовь.** Если я буду удовлетворять ваши потребности, вы будете любить меня.

2. Достигатор

Другой паттерн, который мы рассмотрели в примере с Моникой, — это паттерн достигатора. Достигаторы считают, что их ценность как личности связана с тем, что они делают и чего добиваются в мире. В детстве они часто ощущали, что здоровые границы, безопасность и любовь связаны с их достижениями, и их жизнь может превратиться в постоянную и неустанную погоню за достижениями в болезненном стремлении удовлетворить эту потребность.

Типичным примером достигатора является человек, для которого главным является его карьера и финансовое положение, но это лишь один из множества примеров. Паттерн достигатора может проявляться во всем: от стремления быть лучшим родителем до желания стать выдающимся защитником природы. У некоторых людей паттерн достигатора может проявляться в модели поведения «антидостигатор», при которой фактически стремятся к тому, чтобы их жизнь не зависела от внешних факторов. Однако в некотором смысле это тот же самый паттерн, только с отказом от достижений.

Ключевым элементом паттерна достигатора является наша уверенность в том, что есть вещи, которые мы можем сделать во внешнем мире, чтобы изменить чувства внутри себя. И чем больше мы будем делать для этого, тем лучше мы сможем удовлетворить свои основные эмоциональные потребности.

Вот некоторые распространенные убеждения, которых придерживаются люди с паттерном достигателя:

- **Границы.** Если я успешен, то могу делать то, что хочу.
- **Безопасность.** Чем успешнее я буду, тем меньше я буду зависеть от других.
- **Любовь.** Чем большего я добьюсь, тем больше меня будут любить.

3. Перфекционист

Перфекционист — близкий родственник достигателя. Перфекционисты уделяют особое внимание тому, чтобы все было сделано правильно. В то время как достигатель стремится к достижению цели, перфекционисты стараются не упустить ни одной детали на пути к ней.

При перфекционистской модели поведения мы заходимся на мелких деталях, придавая им слишком большое значение. Это может проявляться во всем: от выполнения своих обязанностей на работе до внешнего вида и общения с другими людьми. В качестве примера можно привести заикленность на своей фигуре или повышенное внимание к орфографии и грамматике при написании текстов, что в действительности тормозит движение вперед.

Когда нами движет паттерн перфекциониста, у нас часто обостряется чувство правильности и неправильности. Мы можем быть особенно строгими и суровыми в своих сужде-

ниях и действиях по отношению к тем, кто, по нашему мнению, не прав, и испытывать чувство превосходства. Иногда это приводит к тому, что мы отдаляемся от окружающих больше, чем нам хотелось бы в глубине души.

Вот некоторые общие убеждения, которые могут быть присущи перфекционистам:

- **Границы.** То, что я прав, дает мне право устанавливать и отстаивать свои границы.
- **Безопасность.** Если я буду делать все идеально, то буду неуязвим для критики.
- **Любовь.** Я должен быть совершенным, чтобы меня любили.

4. Контролер

Паттерн контролера подразумевает желание чувствовать себя сильным и владеющим ситуацией. Это может проявляться в потребности контролировать людей и внешние обстоятельства, а также свое внутреннее состояние.

В более здоровом варианте этот паттерн может проявляться в высокоэффективном руководстве, однако в менее здоровом варианте контролер будет манипулировать людьми или запугивать их ради удовлетворения своих потребностей. Из-за стремления контролировать свое внутреннее состояние контролеры также не любят проявлять какие-либо эмоции или свою уязвимость.

Один из моментов, который так напрягает в жизни с паттерном контролера, заключается в том, что в конечном итоге мы не в состоянии контролировать окружающий нас мир. Постоянные усилия, направленные на это, а также нескончаемые попытки просчитать возможные варианты развития событий оказываются невероятно изматывающими и бесплодными.

Вот некоторые общие убеждения, которые могут иметь люди с паттерном контролера:

- **Границы.** Если я буду контролировать ситуацию, то никто не сможет угрожать моим границам.
- **Безопасность.** Если я контролирую ситуацию, значит, я в безопасности.
- **Любовь.** Если я буду защищать и отстаивать интересы других, то меня любят.

5. Миротворец

Паттерн миротворца во многом противоположен паттерну контролера. Движимые этим паттерном, мы выбираем мир и гармонию вместо прямоты и конфронтации. При этом часто приходится игнорировать и отвергать свои потребности ради удобства и благополучия окружающих. Мы избегаем конфликтов и споров, и мы будем изо всех сил стараться создать такие условия, чтобы люди чувствовали себя хорошо.

Понятно, что чем больше мы работаем для того, чтобы обеспечить гармонию и комфорт для окружающих, тем больше нам приходится отказываться от собственных потребностей и игнорировать свои эмоции. Если мы хотим, чтобы наши потребности были удовлетворены, и говорим об этом, то почти по определению рискуем обидеть кого-то, поэтому нам проще затеряться на заднем плане и отдать предпочтение потребностям других членов группы.

Вот некоторые общие убеждения, которых мы можем придерживаться в рамках паттерна миротворца:

- **Границы.** Если я буду поддерживать мир, то буду в согласии с другими.
- **Безопасность.** Если я буду удовлетворять потребности других людей, то они будут меня защищать и оберегать.
- **Любовь.** Чем более легким буду я в отношениях, тем больше людей будут любить меня.

Обратите внимание, что это не полный перечень личностных паттернов, и существует множество вариантов их проявления в нашей жизни, и, конечно же, они могут проявляться в разной степени. Важно также иметь в виду, что у вас, скорее всего, будет несколько, а может быть, и все эти паттерны. И это вполне нормально. Главное — это то, что чем лучше вы их осознаете, тем больше сил у вас будет для изменения ситуации.

Какой ваш идеализированный образ себя?

Цель этого упражнения — как можно лучше понять, каким человеком, по вашему мнению, вы должны быть, чтобы удовлетворить свои основные эмоциональные потребности. Помните, что речь идет не о критике себя, а о том, чтобы привнести новое понимание, которое поможет вам измениться. Ответьте на следующие вопросы как можно более честно, используя форму на сайте www.alexhoward.com/trauma.

- Кем, по вашему мнению, вы должны быть, чтобы вы сами и другие люди уважали ваши границы?
 - Кем, по вашему мнению, вы должны быть, чтобы чувствовать себя в безопасности в этом мире?
 - Кем, по вашему мнению, вы должны быть, чтобы чувствовать себя любимым и обожаемым?
-

Отвечая на эти вопросы, помните о пяти личностных паттернах, которые мы рассмотрели выше. Нужно ли вам помогать кому-то, пытаться чего-то добиться, стремиться к совершенству, контролировать что-то или стараться обеспечивать мир и гармонию, чтобы чувствовать, что ваши личные границы не нарушены, что вы в безопасности и вас любят? Полный перечень личностных паттернов вы можете найти в сопутствующем курсе на сайте www.alexhoward.com/trauma.

Возвращаем себе свою силу

Работая с людьми, я часто замечаю, что, когда они в состоянии понять, почему они чувствуют себя так, как чувствуют, это становится ключевым шагом к тому, чтобы вернуть себе часть своей силы. Когда Моника осознала, что в основе ее компульсивных паттернов помощника и достигатора лежит глубокая потребность чувствовать себя в безопасности и любимой, в ней что-то начало меняться. Впервые за много лет она не чувствовала, что сходит с ума; она осознала, что ее отношение к жизни вызывает запредельный уровень стресса, который постоянно приводит ее нервную систему в состояние перенапряжения.

Однако было очевидно, что одного осознания этого факта недостаточно, чтобы перестроить нервную систему, которая программировалась десятилетиями. К устойчивым изменениям в состоянии Моника и в конечном итоге ее жизни привело то, что мы рассмотрим далее.

ГЛАВА 9

Перестаньте думать, начните чувствовать

В психотерапевтических кругах ходит такая шутка: «Сколько психотерапевтов нужно, чтобы поменять лампочку? Только один, но лампочка должна сама захотеть поменяться». Имеется в виду, что если состояние пациента не меняется, то это его вина, поскольку он не имеет достаточной мотивации. Никто не возлагает ответственность на психотерапевта и не думает о том, что, возможно, пациенту не подходит выбранный метод. На мой взгляд, это в лучшем случае отговорка, а в худшем — попытка переложить вину на жертву.

Санайе было около 20 лет, когда она согласилась принять участие в моей программе на YouTube «Терапия с Алексом Ховардом». В то время она страдала от чувства тревоги и периодически испытывала сильные приступы паники, поэтому я особенно уважаю ее за то, что она согласилась на запись своего терапевтического путешествия со мной.

Перед началом съемок все участники проходили независимое психологическое обследование, чтобы мы могли убедиться в том, что они достаточно тверды в своем намерении пройти курс терапии и что их мотивы соответствуют целям программы. В справке психолога о Санайе говорилось, что она не нашла общий язык со своими предыдущими психотерапевтами, которые ставили под сомнение ее заинтересованность в исцелении. Действительно ли она хочет измениться? В их глазах Санайя была той самой лампочкой.

Во время нашей первой встречи с Санайей я увидел в ней не девушку, которая не хочет меняться, а девушку, которая боится того, что может быть связано с изменениями. Санайя также очень боялась не измениться и остаться в том тревожном аду, в котором она оказалась.

Внутреннее состояние безопасности

Как показывает мой опыт работы с клиентами, для того чтобы любая терапевтическая работа была эффективной — не говоря уже о том, чтобы они чувствовали себя способными открыться своим скрытым и непроработанным эмоциям, — они должны прежде всего чувствовать себя в безопасности. Они должны чувствовать, что общение с терапевтом и используемая методика для них безопасны. В ходе терапевтического процесса они должны научиться вырабатывать в себе чувство безопасности, не зависящее от влияния других людей.

Возвращаясь к шутке про лампочку, можно сказать, что для того, чтобы помочь ей поменяться, нужен всего один психотерапевт, но он должен помочь ей почувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы сделать это. В конце концов, безопасность — это не просто приятная вещь, а основа того, что нам нужно для исцеления.

Постоянное состояние тревоги у Санайи означало, что, когда она пыталась разобраться в себе, своих чувствах и окружающем мире, все воспринималось через призму страха. В любой ситуации, в которой она оказывалась, в ней запускался сценарий тревоги. Перспектива измениться пугала, но также пугала и перспектива не измениться. И даже если она сможет измениться, то надолго ли? И понравится ли ей тот человек, которым она станет? Она была словно зажата между молотом и наковальней, и куда бы она ни кинула взгляд, всюду обнаруживались триггеры для ее нервной системы.

Разумеется, Санайя не была уникальна в своих переживаниях. Это проблема, с которой сталкиваются многие из нас: чтобы чувствовать себя достаточно безопасно для того, чтобы измениться, нам нужно успокоить свою нервную систему, но чтобы успокоить нервную систему, нам нужно измениться. Поэтому, когда речь идет о том, чтобы по-настоящему научиться чувствовать свои эмоции и соединиться с ними, нам прежде всего необходимо научиться создавать внутреннее состояние безопасности.

Управление своей нервной системой

Внутреннее состояние безопасности — это суперсила, которая не только поможет вам исцелиться от травмы, но и коренным образом изменит ваши отношения с окружающим миром. Откуда же берется необходимое нам внутреннее чувство безопасности и как его достичь?

Как мы уже отмечали в главе 4, внутреннее состояние безопасности возникает тогда, когда мы способны регулировать свою нервную систему в ответ на воздействие окружающего мира. В отношении нервной системы саморегуляция подразумевает наше непосредственное влияние на физиологическое и эмоциональное состояние. Это не означает, что мы можем контролировать свои ощущения в каждый конкретный момент, но предполагает, что, если мы осознаем высокую скорость работы нашей нервной системы, то способны ее замедлить и прийти в более спокойное состояние.

В идеале мы получаем это в подарок от своих основных опекунов (чаще всего матери) в младенчестве¹⁻³ и в процессе взросления^{4,5}. Когда мы оказываемся под влиянием окружающего мира, наши родители или опекуны успокаивают нас не только своими словами и действиями, но и, что особенно важно, своей уравновешенной и отрегулированной нервной системой.

Благодаря совместному регулированию с нашими опекунами мы узнаем, что мир — безопасное место, и, что очень

важно, мы учимся сами регулировать свою нервную систему, чтобы создать внутреннее состояние безопасности. Точно так же, как мы учимся ходить, говорить и делать миллион других невероятных вещей, наша нервная система учится саморегуляции в ответ на воздействие окружающей среды.

Однако многие из нас не смогли в должной мере удовлетворить свою потребность в безопасности⁶⁻¹¹. Как мы уже отмечали, недостаток чувства безопасности в конечном итоге может привести к сдвигу гомеостатического баланса. Чтобы вернуть его на здоровый уровень, необходимо перезагрузить нервную систему, а для этого нужно уметь ее регулировать. К счастью, регулирование нервной системы — это навык, который, как и все навыки, можно развить, используя определенные техники. Об этом пойдет речь далее.

Тревога из-за тревоги

Если вернуться к истории Санайи, то одним из самых сильных триггеров для нее было обнаружение ощущения беспокойства в своем теле, что приводило к усилению тревоги. В некотором смысле ее дезадаптивная реакция на стресс была самогенерирующей. Чем больше тревоги она испытывала, тем сильнее она тревожилась. Это явление я называю тревогой из-за тревоги.

Когда наша дезадаптивная реакция на стресс приводит к избыточному выбросу гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин, должно пройти некоторое время, прежде

чем биохимический состав крови нормализуется. Мое объяснение Санайе этого процесса помогло ей понять, что нереально оценивать любое вмешательство по тому, почувствовала ли она себя сразу иначе. Вместо этого ей следует научиться находить в себе способность сначала принять ситуацию, а через несколько минут заметить, что в ее организме все налаживается. Видеозапись этого разговора с Санайе вы найдете в бесплатном сопутствующем курсе на сайте www.alexhoward.com/trauma.

Когда речь идет о том, чтобы научиться регулировать свою нервную систему, больше всего успокаивает осознание того, что мы можем непосредственно влиять на свое состояние. Чем больше мы осознаем свое влияние, тем менее беспомощными мы себя чувствуем, и тем спокойнее становится наша система.

Как может помочь медитация

За многие годы разработаны десятки, если не сотни различных инструментов, помогающих научиться регулировать свою нервную систему, и почти все они основаны на медитации и практике осознанности. Фактически, одним из наиболее изученных практик в истории психологической науки является медитация¹²⁻¹⁶. За последние несколько десятилетий уровень информированности о медитации значительно вырос, и это в значительной степени является позитивным фактором.

Также следует отметить, что виды медитации имеют разные цели и направленность. Например, такие практики,

как трансцендентальная медитация, призваны помочь нам достичь состояния блаженства, подобного трансу, а практики визуализации могут быть направлены на воздействие на определенные состояния чувств. Несмотря на полезность этих практик, они не обязательно являются самым быстрым путем к обретению чувства внутренней безопасности.

Тренировка нового способа бытия

В том виде медитации, которую мы сейчас рассмотрим, главное — переключить состояние своего разума с размышления на присутствие в своем теле. В конечном счете вы работаете над тем, чтобы соединиться со своими непосредственными ощущениями, не пытаясь отключиться от них или изменить их. Умение погружаться в свое тело помогает перейти от мыслей к чувствам. Помните, что вы не можете **придумать**, как достичь **ощущения** безопасности, но вы можете **почувствовать** свой путь к **ощущению** безопасности.

По меткому выражению писателя Джеймса Редфилда, «энергия течет туда, куда направлено внимание». Направляя свое внимание в тело, вы постепенно направляете энергию из разума и чрезмерно активированной нервной системы туда, где находится столь желанное для нас чувство безопасности. Научившись останавливать мысли и чувствовать, мы можем вернуться домой, в свое тело, и примириться с тем, что мы испытываем.

Саморегуляция — это не попытка изменить или исправить то, что происходит. Вместо этого нужно прийти

к принятию и примирению с этим. Переключая внимание с подпитки проблемы на активное успокоение своей системы, мы осваиваем новый способ бытия.

Отчасти сложность заключается в том, что вы, скорее всего, десятилетиями настраивали свое сознание на определенный лад. Как будет показано в следующей главе, требуется время, чтобы приучить сознание к другому способу функционирования. Не потому, что вы выполняете практику неправильно, а потому, что ваш мозг пытается вернуться к тому, что он считает нормальным состоянием.

Помните также, что когда мы находимся в состоянии дезадаптивной реакции на стресс, происходит естественное ускорение работы нервной системы и отключение от эмоций. Таким образом, осваивая медитацию, мы действуем против глубоко укоренившегося инстинкта.

Простота

Что касается медитации, то я предпочитаю максимально упрощать ее. Многие участники моей программы RESET Program® отмечают, что благодаря прямому структурированному методу, лежащему в основе моего обучения, они впервые смогли добиться устойчивого состояния медитации.

Некоторые практики медитации имеют многовековую историю, поэтому неудивительно, что в них часто встречаются этапы и элементы, которые сохранились именно

благодаря своей исторической значимости и вовсе не способствуют доступности медитации. В некоторых школах медитации могут потребоваться десятилетия, чтобы овладеть определенными элементами. Некоторые из этих элементов являются важными для опытных медитаторов, а другие являются таковыми потому, что передавались из поколения в поколение.

Например, некоторые школы медитации настаивают на соблюдении определенных поз, в том числе позы со скрещенными ногами. Эти позы могут быть удобны для людей, живущих в теплом климате и ведущих активный образ жизни, но они не всегда подходят жителям западных стран с холодным и сырым климатом, где многие люди имеют малоподвижную работу, или тем, кто имеет проблемы с подвижностью. Более того, я знаю нескольких человек, которые получили весьма неприятные физические травмы, пытаясь принять позы, к которым их тело было явно не готово.

Освоение основ медитации

На протяжении многих лет мой подход к обучению медитации заключался в поиске минимальной эффективной дозы. Я спрашиваю себя, до какого наименьшего количества ключевых принципов можно упростить практику медитации и при этом обеспечить максимальный эффект. Я также считаю, что важно построить обучение медитации таким образом, чтобы оно настраивало на успех. Успокоить разум

и соединиться с телом, казалось бы, просто, но иногда это бывает сложнее всего на свете, и чем больше нюансов приходится преодолевать, чтобы добиться нужного результата, тем сложнее становится задача.

Если мы начнем с освоения основ, то со временем сможем добавить новые элементы, которые помогут нам подняться на новый уровень. Если же мы начнем перегружать себя деталями, то, возможно, так и не освоим основы и вскоре разočаруемся в медитации и перестанем ею заниматься. Иногда попытка сделать все идеально правильно может быть проявлением паттерна перфекциониста, который мы рассматривали в предыдущей главе.

Я также знаю, что вы можете заниматься молитвенной или медитативной практикой, связанной с каким-либо религиозным направлением. Важно отметить, что те практики, которыми мы будем заниматься вместе, подразумевают уважение ко всем религиозным течениям, но не связаны ни с одним из них. Мы сосредоточимся на научных аспектах медитации, которые, как было неоднократно подтверждено исследованиями и практикой, играют ключевую роль в процессе регуляции нервной системы.

Медитация с учетом особенностей травмы

Многие люди, работающие над исцелением от травм, считают медитацию очень полезной практикой, позволяющей научиться расслабляться и успокаивать свой разум, эмоции

и тело. Однако для некоторых людей она может быть слишком сложной, и в этом случае полезным может оказаться иной подход.

Если травма привела к дисрегуляции психики и нервной системы и мы вступаем в близкий контакт с этим посредством медитации, то можем почувствовать еще большее расстройство и тревогу от того, как быстро все бежит. Если сидеть неподвижно и наблюдать за своим сознанием и телом, то мы можем попасть в петлю: бежим слишком быстро, расстраиваемся из-за того, что бежим слишком быстро, и в результате бежим еще быстрее.

В этом случае двигательная медитация может оказаться чрезвычайно полезной. В каком-то смысле, позволяя энергии в нашей системе двигаться, или, более того, двигаясь вместе с ней, мы помогаем системе успокоиться и перезагрузиться. Существует множество видов двигательной медитации, включая медитативную ходьбу, йогу, тайцзи и цигун¹⁷. В некоторых случаях можно получить эффект, если начать с двигательных практик, а затем перейти к сидячей медитации.

У нас также могут быть триггеры травмы, связанные с нашим эмоциональным или физическим телом, которые могут стать подавляющими или даже ретравмирующими во время стандартных практик «разум — тело»^{18–20}. В этих случаях важно использовать подходы, которые помогают нам сохранять чувство заземленности и связи с тем, что кажется безопасным, исследуя при этом свой внутренний мир и свои ощущения²¹.

Терапия с помощью методов обработки эмоций, таких как техника эмоционального освобождения (Emotional Freedom Technique, EFT), десенсибилизация и переработка движением глаз (англ. EMDR), также может быть очень полезна, если осуществляется под руководством опытного специалиста, учитывающего особенности травмы²²⁻²⁴.

Следует также отметить, что, хотя закрывание глаз часто помогает при медитации, так как уменьшается количество визуальных сенсорных сигналов, отвлекающих и привлекающих внимание, для некоторых людей это может стать триггером. Если это ваш случай, можете не закрывать глаза, но при этом выберите какое-нибудь место на стене и спокойно удерживайте на нем взгляд. Это поможет вам не отвлекаться.

Основные принципы медитации

В сущности, есть четыре ключевых намерения, которых мы пытаемся достичь с помощью медитации, и три тактики, которые мы будем использовать для этого. Давайте рассмотрим эти намерения и тактики по очереди.

Четыре намерения

- 1. Направить внимание внутрь себя.** В повседневной жизни наше внимание почти полностью сосредоточено на окружающем мире и происходящих в нем событиях. У нас могут возникать самые разные мысли и реакции,

но основное внимание мы уделяем тому, что происходит вне нас. С помощью медитации мы стремимся переключить внимание с внешних событий на наши внутренние переживания.

2. **Переключить внимание с разума на тело.** Большинство из нас ощущают себя от шеи и выше. Мы настолько поглощены своими мыслями и ментальными реакциями на окружающий мир, что переживания нашего тела в основном остаются за пределами нашего сознания. Практикуя медитацию, мы работаем над тем, чтобы переключить свое внимание с мыслей на ощущение тела.
3. **Замедлить работу системы.** Для многих из нас проблема заключается в том, что наш мозг и нервная система работают слишком быстро. Когда мы учимся медитировать, мы хотим замедлить работу нашей системы и ощутить чувство присутствия и удержания, которое возникает при соединении с настоящим моментом. Как мы увидим в последующих главах, когда наша система работает с более здоровой скоростью, нам также гораздо легче соединяться с эмоциями и обрабатывать их.
4. **Удерживать внимание.** Деадаптивная реакция на стресс заставляет наше сознание быть одновременно в самых разных местах и легко включаться по самому незначительному поводу. Вспомните, что означает слово «гомеостаз»: «одинаковый» и «состояние». Удерживая внимание, мы тем самым перестраиваем свой внутренний мир так, чтобы в нем было больше элементов

этого гомеостатического баланса. Научившись не отвлекаться от своих ощущений и не переключать свое внимание на события и обстоятельства, мы обретаем состояние внутренней безопасности.

Необязательно думать об этих принципах во время медитации, однако я считаю, что полезно и важно понимать свои намерения. Теперь давайте рассмотрим три тактики, которые мы будем применять в своей медитативной практике.

Три тактики

- 1. Наблюдение за дыханием.** Научившись наблюдать за качеством дыхания во время медитации, например, за его частотой и ощущением того, как легкие наполняются воздухом, мы даем своему вниманию возможность куда-то направиться, одновременно усиливая внимание к своему телу. Наше дыхание — это также то, что происходит в настоящий момент, и является еще одной важной составляющей для возможности направить наше внимание на происходящее сейчас, а не цепляться за травмы прошлого.
- 2. Отпускание мыслей.** Как мы отмечали выше, когда речь шла о тревоге из-за тревоги, мысли очень легко могут стать самогенерирующими. Одна мысль тянет за собой другую, а потом еще одну, и не успеваем мы оглянуться,

как уже думаем совсем не о том, о чем думали вначале. Однако мы не можем контролировать ход своих мыслей. Цель медитации — не остановить конкретные мысли, а переместить фокус внимания с них на объект медитации (в данном случае на дыхание). Мы позволяем нашим мыслям присутствовать, но не фокусируем на них внимание.

- 3. Ощущение тела.** Переключая внимание на непосредственные ощущения в теле, мы снова можем сосредоточиться на том, что происходит в данный момент, в реальном времени. Мы также поддерживаем перемещение нашего внимания от того, что происходит в нашем сознании, к ощущениям нашего тела. Помните, что энергия течет туда, куда направлено внимание.

Как медитировать

Теперь перейдем к самой медитации. Медитировать можно как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Часто полезно выполнять медитацию сидя с прямым позвоночником и поставив ноги на пол. Если вам удобнее лежать, то это тоже вполне нормально, но помните, что если вы заснете, то это не будет считаться медитацией, хотя, конечно, это очень полезно само по себе!

Базовая техника медитации

Если вы только приобщаетесь к медитации, я бы рекомендовал для начала медитировать в течение пяти минут. Если у вас есть некоторый опыт, вы, конечно, можете уделять медитации больше времени. Помните, что мы хотим, чтобы вы добились успеха, поэтому главное — приобрести положительный опыт, а не гнаться за рекордами в медитации.

1. Сконцентрируйте свое внимание на дыхании. Оцените качество вдоха и выдоха и почувствуйте, как воздух проникает в ваше тело и выходит из него.
2. При этом обратите внимание на свои мысли и на то, на чем сосредоточен ваш разум. По мере того как вы осознаете, какие мысли проносятся у вас в голове, возвращайте свое внимание к дыханию. Не пытайтесь остановить свои мысли. Вместо этого направляйте внимание на дыхание.
3. Считайте свои вдохи, если вам это помогает. Вы можете считать: раз — вдох, два — выдох и так далее. Когда вы дойдете до десяти, начните сначала. Если вы забыли, на какой цифре остановились, не волнуйтесь, просто начните считать снова.
4. Сохраняя концентрацию на дыхании, медленно переместите внимание на ощущения в теле. Не следует думать, что ощущения могут быть правильными или неправильными. Ваша цель — просто присутствовать там, где вы есть. Вы не пытаетесь анализировать или корректировать свои ощущения, а просто терпеливо наблюдаете за ними.

5. По окончании практики плавно переключите внимание обратно на комнату и зафиксируйте, что вы сейчас чувствуете.
-

Эта практика невероятно проста, но, как и многие простые вещи, не всегда дается легко. Разумеется, гораздо легче научиться медитировать под руководством специалиста, поэтому в рамках бесплатного сопутствующего курса (www.alexhoward.com/trauma) я записал вам в помощь несколько обучающих медитаций на основе этого подхода.

Устойчивых изменений можно добиться только регулярной практикой

Что бы вы ни испытывали, когда только начинаете медитировать, это нормально — нет правильных или неправильных ощущений. Вполне возможно, что вы не почувствуете никаких изменений в состоянии своей нервной системы в результате занятий медитацией. Пожалуйста, не волнуйтесь и продолжайте заниматься. Вы также можете почувствовать, что ваша система активизировалась. В этом случае вспомните, что я говорил ранее о двигательной медитации, а также о важности предварительной работы по исцелению от травм.

Даже в идеальном случае, то есть когда вы заметите сдвиг в состоянии своей нервной системы и почувствуете себя немного спокойнее сразу после медитации, вы, скорее всего,

обнаружите, что после окончания медитирования ваша нервная система постепенно возвращается к своему стрессовому состоянию. Помните, что это происходит потому, что ваша нервная система считает это состояние нормальным — это гомеостатический баланс, к которому она привыкла. Для того чтобы добиться устойчивых изменений, необходимо усердно, последовательно и терпеливо заниматься медитацией в течение длительного времени. Как только вы начнете регулярно медитировать в течение пяти минут, можно начинать постепенно увеличивать время медитации, в идеале — до 30 минут в день.

В сущности, медитация называется практикой потому, что именно практика необходима для достижения устойчивых изменений. Со временем, возвращая свою нервную систему в состояние покоя и связи с телом, вы приучаете ее к новому гомеостатическому балансу и к состоянию, в котором вы теперь хотите жить.

Комфорт и поддержка

Одна из трудностей в соединении с телом и эмоциями заключается в том, что мы можем начать испытывать чувства, от которых нам помогала убежать наша дезадаптивная реакция на стресс. Мы рассмотрим этот вопрос более подробно в следующих главах, а пока знайте, что это не признак того, что что-то не так. На самом деле это зачастую признак прогресса, которого вы так упорно добивались.

Для того чтобы научиться регулировать свою нервную систему, необходимо принимать свои ощущения такими, какие они есть. Подобно тому как заботливый и любящий родитель успокаивает маленького ребенка, мы посылаем своему физическому и эмоциональному телам сигнал о том, что с нашими ощущениями все в порядке, и с нами тоже.

Независимо от того, чувствуем мы или нет, что овладеваем простой, но нелегкой практикой медитации, умение спокойно и доброжелательно относиться к своим чувствам и эмоциям само по себе может стать преобразующим фактором. Нашему эмоциональному телу необходимы комфорт и поддержка, чтобы доверять нам настолько, чтобы открыться. Научившись оказывать такую помощь самому себе, мы становимся по-настоящему здоровыми и уравновешенными взрослыми людьми в этом мире.

Разрыв замкнутого круга

Давайте еще раз вернемся к истории Санайи. Наряду с некоторыми другими факторами, о которых вы узнаете из этой книги, огромную роль в снятии ее тревоги сыграла медитация. Разорвав замкнутый круг, когда тревога провоцирует еще большую тревогу, и научившись регулировать свою нервную систему, она перестала быть жертвой панических атак и смогла проявить свою индивидуальность и способности.

К концу наших восьми записанных на видео сеансов Санайя была полна радости и воодушевления в отношении своего будущего и получила то, о чем мечтала, — стажировку в киноиндустрии. Как я сказал ей на последней встрече, главное не в том, что она больше никогда не будет испытывать тревогу, а в том, что теперь у нее есть все необходимые инструменты для регулирования своей нервной системы в ответ на тревогу, а это и означает высшую свободу в жизни.

ГЛАВА 10

Прерывание вредных поведенческих паттернов

По данным опросов, три четверти из нас испытывают страх перед публичными выступлениями, причем у некоторых людей боязнь публичных выступлений превосходит страх смерти. В начале своей карьеры я был среди тех счастливых, которым нравится выступать перед публикой. В возрасте 23 лет, когда я путешествовал по Великобритании, продвигая свою первую книгу, я выступал и перед небольшими группами людей, и перед сотнями. Мне нравились импульс, который давало мне выступление, и возможность пообщаться с читателями.

Используя полученные навыки, через несколько лет я неожиданно для себя начал работать в качестве корпоративного докладчика, рассказывая о личной устойчивости и целеустремленности. Время от времени меня приглашали выступить на корпоративных тренингах, и я наслаждался

разнообразием, которое это вносило в мою повседневную жизнь психотерапевта.

Однако в самый разгар периода, когда я страдал от сильной тревоги и панических атак, о чем я рассказывал в первой главе, меня пригласили выступить перед примерно сотней продавцов на мероприятии на борту легендарного крейсера «Белфаст» на реке Темзе в Лондоне.

В предыдущие несколько месяцев моя тревога была настолько сильной, что мне было трудно выйти из дома, не говоря уже о том, чтобы выступить в помещении, полном людей. Очевидным шагом была бы отмена мероприятия, однако довольно токсичный союз между моими паттернами достигатора и помощника не позволял мне выглядеть слабым или подвести кого-то.

Когда я ехал на мероприятие через весь Лондон, я застрял в пробке, словно жизнь пыталась оградить меня от того, что должно было произойти. Когда я наконец приехал, до начала выступления оставалось всего несколько минут, и моя и без того сильная тревога перешла в острую фазу. Надеюсь, что интенсивный выброс кортизола и адреналина поможет мне выстоять, я вышел на сцену, чувствуя, что все, чего я хочу, — это сбежать.

Усвоение вредного поведенческого паттерна

Нет ничего необычного в том, что человек нервничает в начале презентации. Часто и докладчику, и аудитории требуется несколько минут, чтобы расслабиться, почувствовать друг

друга и установить естественный контакт. Но на этот раз я не успокоился, а наоборот — разволновался еще больше.

Я чувствовал, что в моей речи нет раскрепощенности, не мог сфокусироваться на зрителях, и мое выступление набрало какой-то бешеный темп, поскольку я пытался выплеснуть энергию нарастающей во мне паники. Сказать, что я находился в состоянии крайне напряженной борьбы или бегства, было бы преуменьшением, но что еще хуже, я был готов отключиться.

Когда я заметил, что мой голос начал дрожать, все пошло наперекосяк. Я понял, что уверенность, которую я так отчаянно пытался изобразить, начала давать трещину. А если вы говорите об устойчивости, драйве и мотивации и в то же время испытываете приступ паники, сообщение, которое вы пытаетесь донести, становится неубедительным. Когда борьба и бегство перешли в замирание, я не мог произнести ни слова. Я не мог даже сделать вдох.

В этот момент сознание перестало контролировать ситуацию и инстинкт взял верх. Я сошел со сцены, и дальше произошло нечто любопытное. Я сел на стул и смог сделать несколько глубоких вдохов. Как бы мне ни хотелось бежать к машине и ехать домой, тут же включилось что-то другое. Почему-то я знал, что если не вернусь и не закончу презентацию, то, возможно, это будет последний раз, когда я выступаю перед публикой. Несмотря на весь тот ад, который я переживал, я не хотел сдаваться.

Усилием воли я взял стул, поставил его на середину сцены и сел на него, боясь потерять сознание, если буду стоять.

Затем я продолжил презентацию. Через несколько минут я наконец начал понемногу успокаиваться, полностью заблокировав в своем сознании то, что только что произошло. Я снова был на ногах и знал, что смогу продержаться оставшийся час. Мне удалось закончить презентацию, и мне хлопнули стоя. Значит, в какой-то степени я справился.

К сожалению, в последующие годы последствия этого опыта оказались весьма печальными. Я присоединился к тем 75 процентам населения, которые боятся публичных выступлений, и хотя по роду своей деятельности мне приходилось выступать, в течение нескольких лет я категорически отказывался от выступлений, когда это было возможно.

Проблема заключалась в том, что моя нервная система усвоила новый паттерн. Она закодировала публичные выступления как опасные, и это означало, что уровень моего стресса зашкаливал при одной мысли о них. И, конечно, чем чаще это происходило, тем сильнее укреплялся этот паттерн.

Как мозг формирует наши привычки и поведение

Одним из чудесных свойств человека является его способность ориентироваться в постоянно усложняющемся и быстро меняющемся мире. В главе 6 мы говорили о наших убеждениях и о том, как мы создаем упрощенные представления об окружающем мире, помогающие нам ориентироваться в нем. Наше бессознательное учится воспроизводить

паттерны, которые, по его мнению, обеспечивают нашу безопасность.

На неврологическом уровне эти убеждения представляют собой привычки мышления, которые постепенно закрепляются в нашем мозге. Наши нейроны (клетки мозга) буквально выстраивают связи, чтобы помочь определенным паттернам мышления действовать более эффективно. Подобно строительству автомагистрали в обход города, наш мозг создает неврологические связи для ускорения своей работы и повышения ее эффективности.

В 1949 году канадский нейропсихолог Дональд Хебб придумал фразу: «Нейроны, которые разряжаются одновременно, связываются друг с другом». Под этим он подразумевал, что чем чаще мы используем определенную нейронную цепь, тем сильнее она становится. Именно благодаря этому процессу мы закрепляем определенные модели мышления, поэтому простого желания что-то изменить часто бывает недостаточно. Проще говоря, наш мозг формируется под воздействием тех паттернов, которые мы создаем, и эта способность мозга называется нейронной (мозговой) пластичностью.

В течение нескольких лет после того драматичного выступления мой мозг продолжал кодировать публичные выступления как опасные, и поэтому я выстроил сверхбыстрый путь для запуска стрессовой реакции, даже если я только предполагал, что мне придется выступать. И это стало самоисполняющимся пророчеством. Чем чаще это происходило, тем сильнее укреплялся этот путь.

Почему важно сострадание

Осознание того, как наш мозг создает привычки и модели поведения и настраивает себя на их закрепление, существенно не только для понимания того, как инициировать изменения, но и для того, чтобы проявлять больше понимания и сострадания. Например, когда речь идет о зависимостях, помимо чисто эмоциональных потребностей и побудительных мотивов, подпитывающих их, в мозгу и нервной системе обычно присутствуют очень глубоко укоренившиеся привычки.

Человеку, не страдающему никотиновой зависимостью, легко осуждать тех, кто не может бросить курить. Но когда мозг человека настроен на то, чтобы относиться к сигаретам как к способу изменить эмоциональное состояние, и курение является запрограммированной частью повседневной жизни, бросить курить становится гораздо сложнее. На самом деле существует множество триггеров в различных ситуациях, которые приводят к одному и тому же действию — курению. И когда человек лишается возможности курить, вся система выходит из равновесия, что, скорее всего, становится еще одним триггером желания закурить.

Безусловно, для того чтобы бросить курить, необходимы дисциплина и мотивация. Однако нужно помнить, что для одного человека потребность в никотине может оказаться тем же самым, что и потребность в физических упражнениях для другого человека, и что могут потребоваться время и определенные практики, чтобы научиться прерывать

и перестраивать наши программы. Чем суровее мы будем к себе, тем больше вероятность возврата к тому паттерну, который мы пытаемся изменить. Поэтому проявление мягкости и сочувствия к себе на пути к избавлению от вредных привычек часто является важной частью процесса, ведущего к переменам.

Перенастраивание нервной системы

Хорошая новость заключается в том, что исследования в области нейропластичности ясно показывают, что наши поведенческие паттерны могут быть перестроены^{1,2}. Хотя для выработки нового паттерна могут потребоваться усердие, терпение и навыки, если мы будем работать над тем, чтобы приучить себя к нему, то со временем он может стать нашим основным.

Исследования клеток мозга приводят к поразительным открытиям. Хотя верно то, что с возрастом нейроны постепенно атрофируются, на самом деле объем мозга в десять раз больше, чем считалось ранее³. И, что самое важное, мы можем создавать новые нейронные пути на протяжении всей жизни. После смерти Альберта Эйнштейна было обнаружено, что его теменные доли (верхняя задняя часть мозга) были на 15 процентов больше, чем у среднего человека. Наш мозг реагирует на вызов, как мышцы.

Когда мы активно работаем над изменением поведенческого паттерна, первоначально это требует определенных

усилий и концентрации внимания, поскольку мы работаем против программ, которые, возможно, действовали десятилетиями. Кроме того, новая модель поведения будет казаться непривычной и даже дискомфортной. Но со временем мы прокладываем новые нейронные пути. Чтобы создать эти новые пути, нам необходимо активно работать над переобучением нашей нервной системы. Как и при освоении нового навыка, мы проходим ряд этапов, чтобы закрепить новый поведенческий паттерн. Эти этапы следующие:

- **Неосознанная некомпетентность.** Мы не знаем, чего не знаем, то есть мы не знаем, что паттерн, который мы хотим изменить, является проблемой.
- **Осознанная некомпетентность.** Мы знаем, чего не знаем, но у нас нет других вариантов.
- **Осознанная компетентность.** Нам доступен новый паттерн, но требуются сознательные усилия, чтобы его запустить.
- **Неосознанная компетентность.** Новый паттерн практически не требует сознательных усилий и может запускаться бессознательно.

Как прервать поведенческий паттерн

На стадии осознанной компетентности мы особенно склонны сдаться и считать, что у нас ничего не получается. Но необходимо продолжать работать с паттерном, тренируя

нервную систему до тех пор, пока не наступит фаза неосознанной компетенции. С точки зрения нейропластичности, нам нужно проложить новый нейронный путь.

В конечном счете нам нужен способ выявить и разрушить существующие вредные поведенческие паттерны. В моей онлайн-программе RESET Program® мы уделяем этому значительное внимание, применяя конкретные техники, разработанные в рамках методологии терапевтического коучинга (Therapeutic Coaching®). Суть заключается в том, чтобы научиться прерывать существующий паттерн и создавать новый способ бытия.

Для этого необходимо:

1. Выявить паттерн
2. Сделать паузу
3. Открыться своему физическому и эмоциональному телу
4. Похвалить себя

Давайте рассмотрим этот четырехступенчатый процесс.

1. Выявить паттерн

Мы уже много говорили о важности умения увидеть паттерны, которым мы следуем, в частности, в главе 8, где мы рассматривали пять паттернов личности. Вы, наверное, уже устали от моей фразы «то, что вы это видите, еще не значит, что это есть на самом деле», но чем больше общих знаний

о паттерне мы накапливаем, тем выше вероятность того, что мы сможем увидеть его, когда он проявится. Наблюдая паттерн в реальной жизни, мы можем что-то с ним сделать.

2. Сделать паузу

После того как мы поняли, по какому паттерну мы действуем, нам необходимо выдержать паузу и изменить состояние своей нервной системы. Когда паттерн мышления или поведения набирает силу, особенно если возбуждена наша нервная система, меньше всего нам хочется останавливаться, но именно пауза, скорее всего, поможет изменить ситуацию.

Переходя в другой режим — то есть возвращаясь в здоровое состояние покоя — мы ломаем паттерн и приучаем нашу нервную систему к другой реакции. Взять паузу так же просто, как сделать глубокий вдох.

3. Открыться своему физическому и эмоциональному телу

После того как вы взяли паузу, необходимо обратить внимание на то, что происходит в вашем физическом и эмоциональном телах. Первый шаг — заземлиться и соединиться с текущим моментом. Помните, что ощущения и переживания нашего физического и эмоционального тела — это наш вход в настоящий момент.

Второе, что нужно сделать, — это начать работать с тем, от чего вы, возможно, отключились и от чего пытались убеждать. Уделяя реальное внимание тому, что нуждается в этом, можно начать открываться и меняться. Подробнее об этом мы поговорим в следующей главе.

4. Похвалить себя

Как и на предыдущем этапе, вы должны похвалить себя за то, что вы двигаетесь в новом направлении. Помимо создания более мягкого и благоприятного внутреннего климата, такое подбадривание помогает сформировать новую модель общения с самим собой.

Похвалить себя можно, просто сказав себе: «Молодец!» или «Очень хорошо!» Вам может показаться, что этот этап не важен, однако не стоит его игнорировать. Те, кто лишает себя похвалы, как правило, нуждаются в ней больше всего.

Прерывать паттерн можно проактивно, то есть обдумывая предстоящие ситуации и мысленно тренируясь реагировать на них по-другому, или же реактивно — в момент, когда вы застряли в определенном мыслительном паттерне.

Я понимаю, что процесс прерывания паттерна выглядит очень простым, но во многом именно эта простота и делает его таким эффективным. Когда мы хотим поменять существующий паттерн, если нам каждый раз приходится

проходить через долгий и сложный внутренний процесс, это не даст желаемого результата и не приучит нашу нервную систему действовать по-другому.

Получив очень четкий сигнал о необходимости сменить фокус, мы активно перенастраиваем свой мозг на другое направление и приучаем его к этому новому паттерну. Имейте в виду, что мы все равно постоянно приобретаем новые привычки и паттерны. Разница в том, что в данном случае мы делаем это намеренно и осознанно. В конечном счете вы учитесь тренировать бессознательную компетентность, чтобы внедрить новый паттерн в свой мозг и нервную систему.

Скорость, самодисциплина, нацеленность

Для того чтобы выявить и прервать существующий паттерн, важна также скорость, с которой мы это делаем. Чем дольше мы позволяем существовать вредному паттерну мышления или поведения, тем устойчивее становится этот нейронный путь. Чем быстрее мы выявляем этот паттерн, прерываем его и переходим к новой модели мышления или поведения, тем эффективнее мы нарабатываем новый путь.

Постоянное выявление наших паттернов требует самодисциплины и нацеленности на исцеление. И чем больше мы вкладываемся в изменение паттернов, тем легче нам это будет даваться, так как мы будем иметь определенный импульс для формирования нового нейронного пути.

Со временем вы, скорее всего, заметите, что этот процесс становится для вас естественной реакцией. Если вначале

вам, возможно, придется прилагать усилия даже для того, чтобы распознать паттерны, не говоря уже о том, чтобы изменить свое состояние, то со временем этот процесс будет происходить практически сам собой. Нейропластичность в действии!

Открываемся для более глубокого исцеления

Я понимаю, что, читая это, вы можете подумать: все это замечательно, но как насчет более глубокого эмоционального исцеления, которое может понадобиться нам для избавления от травмы? Что ж, это как раз то, о чем я собираюсь рассказать, но не стоит недооценивать важность подготовительной работы.

Научившись более стабильно возвращаться в свое физическое и эмоциональное тело, мы также приучаем свою нервную систему к иному гомеостазу. Наша нервная система бессознательно формируется многолетним жизненным опытом, а теперь вы можете научиться сознательно тренировать в своей нервной системе другой способ жить и чувствовать. Для этого требуется практика и терпение, но полученные результаты могут в итоге изменить жизнь.

Так было в случае с Моникой (с которой вы познакомились в главе 8), когда ей нужно было преодолеть депрессию и тревогу. Процесс прерывания паттернов оказался для нее особенно полезным. Она неоднократно ловила себя на том, что торопится поскорее приступить к следующему этапу и не обращает внимания на собственные потребности. Она

стала упорно работать над тем, чтобы изменить свою обычную реакцию.

Например, **выявив** паттерн стремления выйти за рамки своих возможностей, она **делала** паузу, останавливаясь на короткое время и делая несколько глубоких вдохов. Затем она **открывалась** своему физическому и эмоциональному телам с помощью мини-медитации, тем самым замедляя процесс. И в конце она **хвалила** себя за достигнутые результаты.

Чем больше Моника работала над тем, чтобы избавиться от своих паттернов помощника и достигатора, и чем больше она успокаивала свою нервную систему с помощью медитации, тем сильнее менялось ее настроение. Когда она сосредоточилась на формировании устойчивого заботливого отношения к себе, впервые за много лет она вновь ощутила настоящее счастье и радость.

А когда у Моника все стало по-настоящему налаживаться, она смогла открыться для более глубокого исцеления, которое должно было произойти в ее сердце. Теперь, когда мы переходим к следующему этапу вашего пути исцеления, нам в первую очередь необходимо обратить внимание на то, каким образом вы научились игнорировать свои чувства.

ГЛАВА 11

Шесть эмоциональных защит

Лорен было около 30 лет, и казалось, что ее жизни можно только позавидовать. Она жила в красивом доме в идиллической деревне в окрестностях Лондона, а возле дома стоял «Порше» — ее гордость и радость. Она сделала успешную карьеру, объездила весь мир и надеялась создать семью со своим парнем и завести собак и кошек.

Однако все было не так, как казалось. На протяжении всей своей взрослой жизни Лорен боролась с депрессией, тревогой и расстройствами пищевого поведения. В последнее время она также испытывала сильную усталость. Внешний лоск, который она тщательно создавала, начал давать трещины, и, как и в случае с большинством из нас, корни всего этого лежали в ее детстве.

Мать Лорен родила ее в Южной Африке, но быстро решила, что не справится с материнскими обязанностями, и отдала малышку на усыновление. В последний момент отец Лорен взял девочку себе и привез ее к себе домой в Англию. Первые восемь лет своей жизни Лорен была близка

с отцом и мачехой, но затем у них родился собственный ребенок, и она почувствовала себя чужой.

Когда Лорен было десять, ее отправили жить к матери, которая постоянно давила на нее из-за ее внешнего вида, заставляя соблюдать диету и сбрасывать вес. Вскоре Лорен снова переехала, на этот раз к тете и дяде. Впрочем, с ними она прожила недолго, и со временем отец и мачеха Лорен с неохотой забрали ее к себе.

Лорен постоянно переезжала с места на место. В какой-то период она за полгода сменила четыре школы. Нигде не задерживаясь более чем на нескольких лет, она не могла завязать устойчивые дружеские отношения с другими детьми. При первой же возможности в возрасте 16 лет Лорен ушла из дома, но жизнь ее не стала легче.

Она сама платила за свое обучение в университете, работая на трех работах. Неудивительно, что на последнем курсе у нее случился срыв. Как только она вернулась к нормальной жизни, она с головой окунулась в карьеру. Она считала, что чем более самостоятельной она будет, тем меньше будет зависеть от других и тем безопаснее ей будет в этом мире.

Эмоциональное самоповреждение

Мы с Лорен начали работать вместе в рамках моей программы на YouTube «Терапия с Алексом Ховардом», и меня сразу же поразил контраст между тем, какой она показывает себя миру, и тем, что она чувствует внутри себя. Это напомнило

мне о том, что часто, чем совершеннее демонстрируемый нами образ себя, тем сильнее наши страдания и тем больше мы испытываем потребность спрятаться.

Мне стало ясно, что для того, чтобы Лорен смогла исцелить свои прошлые травмы, ей сначала нужно было установить контакт со своими истинными эмоциями. Проблема заключалась в том, что ее взрослая жизнь была во многом построена на стратегиях, направленных на то, чтобы не чувствовать своих эмоций. Например, чтобы избежать душевной боли после разрыва отношений, она веселилась день и ночь или делала имплантацию груди и инъекции ботокса, чтобы справиться с проблемами самооценки. Для того чтобы не страдать от приносящих боль чувств, Лорен делала все возможное, чтобы их изменить или не чувствовать.

Если в глубине души мы жаждем любви, безопасности и границ, в которых мы так отчаянно нуждаемся, то постоянное бегство от удовлетворения этих импульсов — это в некотором смысле форма самоповреждения. Хотя, конечно, существуют очевидные примеры самоповреждения, такие как преднамеренное нанесение порезов, по моему опыту, многие из нас неосознанно используют гораздо более тонкие формы. Каждый раз, когда мы отвергаем стремление своего сердца и игнорируем свои основные эмоциональные потребности, мы причиняем себе вред.

Во многих отношениях история Лорен — это история всех нас. Как мы уже выяснили, когда мы не перевариваем и не обрабатываем свои эмоции, они никуда не исчезают.

Более того, чем интенсивнее мы их подавляем, тем больше усилий нам приходится прилагать, чтобы от них избавиться.

В конечном итоге, чтобы исцелить эмоциональные травмы, нужно уметь их чувствовать. Другими словами, нельзя исцелить то, чего не чувствуешь. Если мы научимся открываться своим эмоциям и прислушиваться к ним, мы сделаем важный шаг не только к исцелению от прошлых травм, но и к обретению будущего, свободного от наших прошлых страданий.

Понимание шести эмоциональных защит

Несколько лет назад в рамках проекта Therapeutic Coaching® мы с моей коллегой Анной Душински составили перечень различных стратегий, которые, по нашим наблюдениям, использовали наши пациенты (и мы сами!), чтобы избежать связи со своими эмоциями. Мы назвали эти стратегии шестью эмоциональными защитами, поскольку фактически они представляют собой шесть различных способов защиты от переживания своих эмоций. Другими словами, это шесть форм самоповреждения, поскольку они представляют собой способы отвержения себя и своего эмоционального опыта.

Если обратить внимание на свои эмоциональные защиты и глубже в них разобраться, то можно начать выбирать варианты своих привычек и поведения. Помните, что то, что вы это видите, еще не значит, что это есть на самом деле, и чем больше у нас понимания, тем больше опций мы се-

бе предоставляем. Следует отметить, что в разные периоды жизни мы можем использовать одну или все перечисленные ниже эмоциональные защиты.

- 1. Избегание и отвлечение.** Мы постоянно заняты и отвлекаемся от своих эмоций, поэтому у нас нет времени и места для их переживания.
- 2. Изменение состояния.** Мы используем внешние инструменты, такие как еда, алкоголь и физические упражнения, чтобы изменить свои ощущения.
- 3. Анализ.** Мы используем свой интеллект и разум, чтобы думать о том, что мы чувствуем, вместо того чтобы чувствовать.
- 4. Возложение вины за свои чувства на других.** Вместо того чтобы воспринимать чувства как собственные, мы обвиняем других в своих эмоциях и поэтому не переживаем их в полной мере.
- 5. Эмпатия.** Мы ощущаем чувства других людей как свои, что затрудняет понимание того, что чувствуем мы на самом деле.
- 6. Соматизация.** Мы переживаем эмоции в виде физических (соматических) симптомов. Например, непроработанная эмоциональная боль проявляется в виде физической боли.

Давайте рассмотрим эти эмоциональные защиты более подробно. При этом я еще раз хочу призвать вас быть

мягкими с собой. Это очень тонкая материя, и использование ее в качестве орудия для самобичевания не только жестоко, но и контрпродуктивно, поскольку приводит к появлению новых блоков на пути к исцелению.

1. Избегание и отвлечение

Существует множество различных способов избегания и отвлечения, которые мы можем использовать. От малозаметных, таких как постоянно включенное радио или телевизор в качестве фона, до более явных, таких как непрерывная работа, не оставляющая нам времени на размышления, не говоря уже о чувствах. Основной принцип этой защиты заключается в том, что, наполняя наши органы чувств шумом в самых разных формах, мы можем занять свой разум и отвлечь внимание от своих эмоций.

Чем сильнее чувства, которых мы пытаемся избежать и от которых пытаемся отвлечься, тем более радикальные стратегии мы можем использовать. У Лорен такой стратегией было постоянное пребывание в движении, будь то на работе или во время отдыха. Более того, она гордилась этим, и друзья знали эту ее черту. Когда она чувствовала тревогу, то старалась занять себя чем-нибудь, а когда сердце подсказывало ей, что нужно найти время для чувств, она заставляла себя больше работать, чтобы получить повышение.

Какое из следующих утверждений, по вашему мнению, соответствует действительности?

- Вы всегда чем-то заняты и нуждаетесь в постоянном движении.
- Вы испытываете потребность в постоянном фоновом шуме, например в виде включенного телевизора или радио.
- Вы не чувствуете себя комфортно в тишине и наедине с собой. Вам всегда нужна какая-то активность.
- Вы не можете успокоиться и расслабиться или расслабляетесь только тогда, когда полностью вымотаны.
- Вы постоянно перегружены обязательствами по отношению ко всем в своей жизни, кроме себя.

2. Изменение состояния

По своей сути изменение состояния — это использование каких-либо внешних инструментов для изменения своего самочувствия. Некоторые из этих средств внешне выглядят вполне здоровыми и приемлемыми, в то время как другие могут быть гораздо более вредными. К наиболее очевидным средствам изменения состояния относятся секс, алкоголь и еда. Менее очевидные включают в себя физические упражнения, стремление к постоянным достижениям на работе, навязчивые знакомства.

Дело не в том, что все перечисленное изначально плохо, а в том, что мы упорно используем эти средства для изменения самочувствия. Например, поход в спортзал для того, чтобы выпустить пар после напряженного рабочего дня,

вполне уместен и действительно помогает изменить состояние в положительную сторону, однако одержимость физическими упражнениями с целью избавления от своих чувств является формой самоотвержения.

Изменение состояния часто используется, когда у человека много травм или эмоций, которые просто слишком сильны, чтобы их можно было избежать и отвлечься от них, и в некотором смысле это может быть формой самолечения. Кроме того, изменение состояния может происходить у людей, которые переживают эмоциональное оцепенение как реакцию на эмоциональное, физическое или интеллектуальное пренебрежение и хотят просто что-то почувствовать.

Какое из следующих утверждений, по вашему мнению, соответствует действительности?

- Вы можете расслабиться и отдохнуть только в конце дня, выпив несколько бокалов вина. Физиологическая потребность в алкоголе для расслабления это не то же самое, что пить вино время от времени, чтобы насладиться его вкусом.
- Когда вы испытываете эмоциональные переживания, вы начинаете есть, чтобы изменить свое самочувствие.
- Вы имеете в настоящее время или имели в прошлом пристрастие к наркотикам, сексу, алкоголю, азартным играм или чему-либо еще, что может привести к разрушительным последствиям.

- Вы постоянно в поисках новых приключений и постоянно рассчитываете на благоприятные события в будущем, чтобы почувствовать себя лучше сейчас.

3. Анализ

Чрезмерный анализ и интеллектуализация чувств вместо их ощущения — это способ поверить в то, что мы находимся в контакте со своими эмоциями, хотя на самом деле это не так. Зачастую, когда нас спрашивают о том, что мы чувствуем, мы инстинктивно отвечаем: «Я думаю...»

Анализ иногда бывает особенно трудно распознать. На первый взгляд может показаться, что мы находимся в контакте со своими чувствами, поскольку мы можем описать их удивительно четко. Однако есть большая разница между тем, чтобы описать свои чувства, думая о них, и тем, чтобы действительно почувствовать их и отдаться им.

Анализ — это обычная защита, если мы выросли в среде, где интеллекту придавалось большее значение, чем чувствам. Кроме того, зачастую это результат того, что нам просто не хватает эмоциональной безопасности, чтобы выйти из-под кажущегося защитного поля разума и почувствовать веления своего сердца.

В результате мы постоянно пытаемся придумать, как достичь ощущения безопасности. Мы говорим себе: «Если я смогу понять все, что происходит, и найти ответы на все вопросы, которые могут возникнуть, я буду чувствовать

себя в безопасности». Проблема в том, что чем больше мы думаем об этом, тем больше отдаляемся от своих эмоций. Как я уже объяснял, ощущение безопасности, к которому мы стремимся, — это чувство, а не мысль, поэтому никакие размышления не приведут нас к этой цели.

Отчасти проблема заключается в том, что анализ приводит к постоянному состоянию тревоги, и чем интенсивнее становятся наши эмоции, тем быстрее должен работать наш разум, чтобы освободиться от них. Это также может быть причиной возникновения таких паттернов, как обсессивно-компульсивное расстройство, когда мы считаем, что наша безопасность является результатом определенных мыслей или действий.

Какие-то из следующих утверждений, по вашему мнению, соответствует действительности?

- Вы страдаете от тревожности и гиперактивного мышления.
- Чтобы чувствовать себя в безопасности, вам необходимо заранее проанализировать ситуацию, чтобы понять, что может произойти.
- Вы замечаете, что описываете свои чувства когнитивно (то есть умственно), а не переживаете их в своих реальных эмоциях.
- Вы считаете, что для того, чтобы чувствовать себя в безопасности, необходимо выполнить определенные условия.

- Вы чувствуете себя эмоционально оторванным от мира и сбитым с толку чрезмерно эмоциональными реакциями других людей.

4. Возложение вины за свои чувства на других

В этом случае мы в какой-то мере находимся в контакте со своими чувствами, но вместо того, чтобы действительно их переживать, мы начинаем рассказывать о том, почему в них виноваты другие люди, и возлагаем вину на них. В итоге мы можем испытывать много чувств, не имея полного контакта с ними и не обрабатывая свои эмоции.

Возможно, вы постоянно злитесь на родителей, которые, по вашему мнению, не справились с вашим воспитанием; возможно, вы легко раздражаетесь из-за поведения других людей и сразу же обвиняете их в том, что вы чувствуете. А может быть, вы постоянно испытываете чувство праведного негодования в связи с событиями в мире и в отношении алчных и бесчестных людей, которые, по вашему мнению, являются причиной несчастий всех остальных.

В каждом из нас, как ни странно, живут те же самые инстинкты алчности и бесчестности. Я не собираюсь оправдывать действия многих власть имущих и считаю, что, бесспорно, существует неравенство и что мир несправедлив, но я полагаю, что, если главной движущей силой нашей психики будет постоянное обвинение других, мы окажемся в ловушке реактивности, что лишит нас возможности глубже проникнуть в свое сердце.

Какое из следующих утверждений, по вашему мнению, соответствует действительности?

- Вы резко и жестко реагируете на поступки других людей.
- Вы склонны критиковать и обвинять других в том, что они заставляют вас что-то чувствовать.
- Вы постоянно мысленно ругаете других людей за то, как они себя ведут.

5. Эмпатия

Эмпаты, которых иногда называют высокочувствительными людьми, воспринимают чувства других людей и переживают их как свои. Они могут быть очень чувствительны к обстановке и людям, которые их окружают. Эмпатия может быть утомительной и еще больше увеличивать эмоциональную нагрузку на нервную систему.

Если в случае с другими эмоциональными защитами проблема может заключаться в том, что мы вообще мало что чувствуем, то у эмпатов проблема противоположная — они чувствуют так много, что оказываются переполненными чувствами. И хотя большая часть их чувств вызвана тем, что не является их заботой, им трудно отделить свои эмоции от эмоций других людей и прежде всего обработать эти ощущения.

По сути, проблема эмпатов заключается в том, что, хотя им кажется, что они находятся в контакте со своими

эмоциями из-за всего того, что они чувствуют, зачастую они переносят эмоции других людей на себя, тем самым отдаляясь от собственных. И хотя в этот момент может показаться, что они оказывают кому-то огромную эмоциональную услугу, разделяя его эмоции, на самом деле никто не может метаболизировать эмоции другого человека. Таким образом, это бесплодное занятие, несмотря на благие намерения эмпата.

Я не хочу сказать, что мы не должны поддерживать других людей или открывать свое сердце для их боли и страданий. Я хочу сказать, что, чувствуя и принимая на себя эмоции других людей, мы не приносим им пользы и в конечном счете сами попадаем под воздействие привычного паттерна.

Люди могут стать эмпатами вследствие того, что выросли в среде, которую считали небезопасной и в которой они научились ориентироваться, воспринимая и разделяя эмоции других людей, пытаясь предсказать или контролировать их поведение, чтобы обезопасить их. Это также может быть результатом взросления в среде, где не было достаточно пространства для проявления чувств, например, когда человек был вторым или третьим ребенком в семье и имел эмоционально доминирующих брата или сестру.

Какое из следующих утверждений, по вашему мнению, соответствует действительности?

- Вас утомляет пребывание рядом с другими людьми.
- Вы лучше понимаете чувства других людей, чем они сами.

- Другие люди находят в вашем присутствии успокоение и поддержку и часто отмечают, что чувствуют себя лучше после общения с вами.
- Мир может казаться подавляющим и эмоционально насыщенным.
- Вы замечаете, что привлекаете в свою жизнь людей, которые испытывают недостаток в эмоциях и не могут их нормально выражать.

6. Соматизация

Соматизация — это когда мы переживаем свои эмоции в виде физических симптомов. Проще говоря, это когда наша непроработанная эмоциональная боль становится физической болью. Энергия наших эмоций должна куда-то уходить из нашего тела, а физические симптомы — это способ ее выражения. Проблема в том, что соматизация не помогает нам справиться с эмоциональной болью и причиняет еще больше страданий.

Физические симптомы могут быть практически любыми, но особенно часто встречаются проблемы с пищеварением, боли в спине и головные боли. В последние годы появились различные теории, связывающие эмоциональные проблемы с физическими симптомами, и, хотя я считаю, что иногда они могут быть полезным материалом для размышлений, я никогда не считал их особо достоверными, поскольку, судя по моему опыту, каждый человек уникален в том, как он накапливает и хранит свои эмоции.

Важно также отметить, что соматизация сама по себе может быть не единственной причиной симптома. Например, может существовать и физическая проблема, но отелеснивание эмоций либо усугубляет ее, либо подавляет природную способность организма к самовосстановлению.

Какое из следующих утверждений, по вашему мнению, соответствует действительности?

- Вы испытываете проблемы с пищеварением.
- Вы страдаете от хронической боли, не имеющей физического происхождения.
- У вас мигрени.
- У вас есть необъяснимые физические симптомы.
- Ваши физические симптомы обостряются, когда вы чувствуете себя подавленным.
- Когда вы более расслаблены, вы иногда замечаете ослабление физических симптомов.

Поразмышляйте над этими шестью эмоциональными защитами и скажите, какие из них кажутся вам наиболее характерными для вас? Как я уже говорил, вы вполне можете иметь несколько из них или даже все. И помните, что они не обязательно вредны. Проблемы возникают тогда, когда мы постоянно используем их в качестве способов отключения от эмоций, защиты от них и в конечном счете для того, чтобы не чувствовать и не исцелять свои эмоции.

Выявление своих эмоциональных защит

Чем больше мы знаем об этих эмоциональных защитах, тем больше мы способны выбрать наиболее здоровый вариант. Часто одно только их осознание уже является полезным шагом на пути к их изменению. Следует отметить, что осознание своих защит обычно проходит в три этапа:

- Мы осознаем, что такая защита у нас есть, но без конкретных примеров.
- Мы можем привести конкретные примеры защиты и понять, как она работает.
- Мы можем увидеть защиту в действии.

Когда мы переходим к наблюдению за этими эмоциональными защитами в реальном времени, у нас появляется возможность изменить их. Итак, цель этих трех этапов — лучше распознать защитные механизмы, привести конкретные примеры их работы в прошлом, а затем наконец увидеть их действие в реальном времени.

Ситуация — Чувство — Реакция

Это упражнение предназначено для того, чтобы помочь вам выявить эмоциональные защиты, которые вы используете в своей жизни. Я рекомендую вам выполнять его ежедневно в течение недели или двух, в идеале — в конце дня, чтобы вы могли выявить примеры. Шаги очень просты, но

в то же время действенны. Форму для выполнения упражнения можно скачать на сайте www.alexhoward.com/trauma.

1. Первое, что вам следует сделать, — это распознать **ситуацию**, в которой произошло нечто, вызвавшее (или способное вызвать) эмоциональную реакцию. Это может быть перепалка с начальником, падение еды на пол, опоздание на встречу с другом и многое другое.
2. Далее вы выясняете, что вы **чувствовали**. Ваша эмоциональная защита могла сработать так быстро, что вы не успели ничего почувствовать. На самом деле вы выполняете это упражнение для того, чтобы понять, как вы отвлекаетесь от своих ощущений. Поэтому, если вы не знаете, что вы чувствовали в данной ситуации, то можете предположить.
3. Наконец, вы выясняете, как **отреагировали** на свое чувство. Что вы сделали с тем, что почувствовали? Избегали этого чувства? Искали способ изменить его? Рационализировали свое чувство? Возлагали вину за свои чувства на кого-то? Были поглощены тем, что чувствует кто-то другой? Или у вас появился физический симптом, например головная боль? Другими словами, какую эмоциональную защиту вы использовали?

Приведу пример:

- **Ситуация.** Вы ужинали с кем-то из ваших близких, и он раскритиковал вас за какую-то совершенно невинную фразу.

- **Чувство.** Вы почувствовали, что вас обижают, осуждают и пытаются эмоционально манипулировать вами.
 - **Реакция.** Вы начали говорить быстрее, чтобы отвлечься. Вы также съели больше, чем хотели, пытаетесь тем самым изменить свои чувства. А когда вы ехали домой, заметили, что у вас болит голова.
 - **Эмоциональные защиты.** Избегание и отвлечение (более быстрая речь), изменение состояния (переедание), соматизация (головная боль).
-

Регулярно выполняя это упражнение, вы, вероятно, заметите, какие эмоциональные защиты вы постоянно используете. Помните, что знание — сила. А после того как в следующих главах мы рассмотрим, как на самом деле можно ощущать свои чувства, у вас появится целый набор новых эффективных способов реагирования.

Исцеление возможно

Позвольте мне в последний раз вернуться к примеру с Лорен. Когда мы с ней прорабатывали ее эмоциональные защиты, она сделала несколько важных открытий, а также обнаружила, что этот процесс принес ей освобождение. Хотя ей было трудно признаться себе в том, насколько сильно она избегала своих чувств на протяжении многих лет, она ощутила огромное облегчение, осознав, что можно вести себя по-другому.

За несколько месяцев она сделала так, что в ее жизни появилось гораздо больше места для себя. В частности, она прекратила токсичные отношения, временно сократила продолжительность своего рабочего дня и занялась собственным оздоровлением. Со временем она кардинально изменила свое отношение к себе и окружающим, и ее проблемы со здоровьем также начали уменьшаться.

Лорен обнаружила, что в конечном счете чувствовать свои эмоции гораздо менее больно, чем отвергать их и постоянно от них бегать. Об этом, собственно, и пойдет речь в следующей главе.

ГЛАВА 12

Исследование своих эмоций

Устраиваясь в удобном кресле кинотеатра «Эвримэн» в Северном Лондоне, я думал, что у меня просто очередное свидание с Таней, моей относительно недавно обретенной любовью. Мне было все равно, какой фильм мы будем смотреть, я просто радовался тому, что сегодня освободился пораньше и теперь могу расслабиться.

Мы смотрели фильм Дэнни Бойла «127 часов», основанный на реальной истории Арона Ралстона, опытного альпиниста, который во время путешествия по США оказался один в каньоне с зажатой под валуном правой рукой. В фильме показано, как на протяжении пяти долгих и мучительных дней Арон прилагал эмоционально насыщенные и напряженные усилия к тому, чтобы выбраться.

Сначала Арон пытался освободить руку с помощью физической силы, а когда это не удалось, стал звать на помощь. Проходили часы, и он испытывал все возможные эмоции. Надежда, отчаяние и ужас сменяли друг друга. Затем после нескольких дней безуспешных попыток он сдался

и приготовился к смерти. Приняв тягостную неизбежность своей преждевременной кончины, он мог по крайней мере успокоиться. Он записал на видеокамеру прощальные послания своим близким, вырезал на валуне RIP* и погрузился в сон.

Когда он проснулся на следующее утро, до него дошло, что даже молиться о смерти бесполезно. Поскольку он по-прежнему находится в ловушке и страдает от боли, его ждет очень медленный и мучительный процесс умирания.

В конце концов он понял, что остается только один выход: чтобы освободиться, он должен отрезать себе руку. Сначала ему пришлось раздробить кости, а затем, используя тупой многофункциональный складной нож, единственный имевшийся у него инструмент, он разрезал кожу, а затем с помощью кусачек на ноже перерезал сухожилия.

Следуем за нитью

Фильм захватил меня, и я не замечал, что со мной происходит что-то странное. Так продолжалось до тех пор, пока фильм не закончился и я не заплакал. К тому времени я уже сравнительно спокойно относился к своим эмоциям и понимал, что мне ничего не остается делать, как дать волю слезам.

Уже шли титры, а мои слезы не останавливались. Более того, они стали течь еще сильнее. К сожалению, я не умею

* Rest in peace (англ.) — «покойся с миром». — *Прим. пер.*

плакать красиво, а начинаю громко всхлипывать и хлюпать носом, поэтому, наверное, окружающие обратили на меня внимание. Таня нежно держала меня за руку и спрашивала, все ли со мной в порядке, но я не мог говорить. Я просто кивал, а слезы продолжали литься. Я не мог пошевелиться и не мог перестать плакать.

К счастью, мы припарковались рядом с кинотеатром. Таня держала меня за руку, пока мы быстрым шагом шли к машине, которая вдруг показалась мне безопасным убежищем. Я передал Тане ключи, кивком показав, что она должна сесть за руль, и как только я опустился на пассажирское сиденье, прилив эмоций снова захлестнул меня, и слезы хлынули неуправляемым потоком. К счастью, Таня получила образование психотерапевта и знала, что должна просто сидеть со мной и терпеливо ждать, пока эмоции не выйдут наружу.

Прошло еще не менее десяти минут, прежде чем мне удалось немного прийти в себя. Мы планировали поужинать в одном из наших любимых ресторанов, но Таня ласково посмотрела на меня и сказала: «Может быть, хочешь поесть дома?» Я просто кивнул. Пока Таня вела машину, мне постепенно удалось настроиться на то, что я действительно чувствую — с годами я научился делать это — и отследить в своей жизни связь, которая спровоцировала то, что произошло. Ответ не заставил себя долго ждать.

Хотя внешние обстоятельства были совершенно иными, внутреннее путешествие Арона почти полностью совпадало с моими эмоциональными переживаниями, связанными

с синдромом хронической усталости. И герой, и я испытывали отчаяние и ложную надежду, ярость и разочарование, горе и безнадежность. По-настоящему меня потрясла мысль о том, что даже если просто сдаться, то это не сработает, потому что, как и Арон, я сдавался уже много раз, но на следующее утро просыпался и вынужден был пережить еще один день своего личного ада. Меня также очень тронуло то, что Арон наконец-то получил помощь и осознал, что он выжил и больше не одинок.

Для меня переживания, связанные с тем, что я был зажат в разбитом теле, которое нельзя было вылечить, чувство полной безнадежности и одиночества, а также уверенность в том, что мне никогда не выбраться, явно были глубокой раной в моем эмоциональном теле, которая еще не до конца зажила. Наблюдение за тем, что произошло с Ароном, активизировало в моем собственном сердце и теле неизжитые воспоминания о тех же эмоциях. Мой большой черный ящик с непроработанными эмоциями открылся и явил травму, готовую к исцелению.

Позже, когда мы сидели на нашей кухне, я рассказал о том, что было, и почувствовал мягкую и искреннюю поддержку и участие со стороны Тани, наблюдавшей за спонтанным исцелением, которое происходило внутри меня. Она знала, что ничего делать не нужно, кроме как ощущать и приветствовать чувства, когда они усваиваются и перерабатываются.

Инструмент исследования

Как я уже отмечал, традиционная психология довольно быстро отказалась от мысли о том, что мы можем исправлять свои эмоции или, по крайней мере, управлять ими. Однако реальность такова, что эмоциональное тело, дом нашей эмоциональной жизни, нуждается в заботе и уходе так же, как и физическое тело.

Наше эмоциональное тело часто рассматривается как проблемная или недееспособная часть нас, которую мы должны всеми силами держать под контролем. И все же, есть невероятная мудрость в том, что мы можем подавлять и блокировать то, что слишком тяжело чувствовать в данный момент, и в равной степени способны исцелить это в любой момент в будущем, когда для этого будут подходящие условия.

Однако, хотя наше эмоциональное тело и защищает нас в данный момент, если мы не готовы освободить пространство для переживания эмоций, которые оно заблокировало, мы платим высокую цену за нахождение у него в плену на всю жизнь.

Внутри каждого из нас живет динамичная вселенная эмоционального опыта, и для того чтобы исцеление от травмы произошло, мы должны научиться открываться ей. Вопрос не в том, есть ли у нас эмоции, а в том, насколько тесно мы с ними связаны. Как уже говорилось в предыдущей главе, мы можем иметь разные виды защиты от переживания

эмоций, но это не означает, что они исчезают. Вместо этого нам приходится убегать от самих себя.

Как мы уже выяснили в главе 6, у нас формируются различные убеждения и мысли в отношении наших эмоций, и именно так нам удастся удерживать себя от их переживания. Настало время разобраться в том, что происходит, когда мы выходим за рамки этих убеждений. Для этого мы будем использовать метод, который называется «терапевтическое исследование».

Под поверхностью

Терапевтическое исследование предполагает изучение нашего внутреннего мира и того, что в нем происходит. Мы терпеливо учимся грамотно ориентироваться в своей внутренней вселенной и понимать ее, закладывая тем самым основу для своего исцеления. Мне кажется очень удачным сравнение терапевтического исследования с тем, как если бы мы искали дорогу в крошечной темноте, ориентируясь только по нити. Сохраняя спокойствие и связь с нашим опытом, мы можем осторожно сделать следующий шаг, веря, что если будем следовать за нитью, то она приведет туда, куда нужно.

Простым примером терапевтического исследования в действии может служить мой опыт просмотра фильма «127 часов». Настроившись на то, что чувствую, я смог идти за нитью, чтобы понять истоки и историю своих эмоций.

То, что могло показаться экстраординарной реакцией на хорошо снятый фильм, на самом деле было ключом к раскрытию глубокого потенциала исцеления внутри меня.

Исследование может быть использовано для того, чтобы разобраться в чувствах, которые мы уже испытываем, но оно также является эффективным способом начать понимать эмоции, которые в данный момент находятся за пределами нашего сознания.

Допустим, вы пришли домой с работы и чувствуете себя напряженным и слегка раздраженным. Вы принимаете ванну и, когда наконец-то можете расслабиться, решаете разобраться в том, что с вами происходит. Когда вы делаете несколько глубоких вдохов, чувствуя раздражительность, вы обнаруживаете в груди довольно сильное чувство тревоги. Освободив пространство для тревоги, вы мысленно задаетесь вопросом, что же происходит на самом деле. Приняв это чувство, сосредоточив на нем свое внимание и поддерживая чувство безопасности, отвечая на него с позиции любви, вы замечаете, как тревога ослабевает и переходит в чувство грусти.

Укрепляя свою связь с чувством грусти, вы позволяете литься слезам и ощущаете облегчение в теле. Когда вы сохраняете интерес и открытость к своему переживанию, в сознании появляются воспоминания о близком друге, который ушел из жизни несколько месяцев назад. По мере того как вы размышляете над этими воспоминаниями, сердце становится мягким и нежным, и вы понимаете, как сильно скучаете по своему другу.

Выясняем, что происходит на самом деле

В данном случае ваше лежащее на поверхности чувство раздражительности было признаком того, что у вас отсутствует контакт с какими-то важными эмоциями, которым необходимо дать пространство и уделить любящее внимание. Вам не нужно что-то делать с чувством печали и утраты. Вы должны просто побыть с ними и дать им немного пространства. Когда вы позволяете себе это сделать, вы чувствуете тепло и любовь в сердце к своему другу, и хотя переживаете потерю, вы также чувствуете и любовь.

Поразмыслив, вы понимаете, что раздражительность была совсем не тем, чего нужно избегать или от чего нужно отвлечься, — это был знак того, что вам нужно соединиться с собой и быть ближе к себе. Тем самым вы обеспечиваете себе любовь и поддержку, в которых нуждаетесь и которых заслуживаете. В каком-то смысле вы становитесь терпеливым и внимательным родителем, о чем, возможно, всегда мечтали.

Если вы поразмыслите над приведенным выше примером, то увидите, что того чувства, которое, как вам казалось, присутствовало на поверхностном уровне ваших переживаний, на самом деле не было. Это была лишь реакция на происходящее и способ избежать его. Так часто бывает в жизни. Есть поверхностный уровень, а есть глубинный уровень того, что происходит на самом деле. Метод терапевтического исследования помогает нам проникнуть под поверхностный уровень и проследить за нитью, ведущей

к более глубокому эмоциональному опыту, где и происходит наше исцеление.

Поверхностный уровень нашего опыта часто является причиной страданий. Когда мы живем с такими тяжелыми эмоциями, как тревога, раздражительность и разочарование, страдаем не только мы сами, но и окружающие нас люди, реагирующие на эти эмоции. Более того, жизненные решения, которые мы принимаем в этой ситуации, как правило, оказываются неудачными и усугубляют наши собственные страдания.

Разъединение питает разъединение

В своей жизни я понял, что, когда я разъединен с самим собой (то есть живу на поверхностном уровне своих эмоций), я склонен делать выбор, который ведет к дальнейшему разъединению. Другими словами, разъединение питает разъединение.

Вернемся к приведенному выше примеру, но представим его в другом виде. Вы возвращаетесь домой с работы и чувствуете все ту же раздражительность. Вместо того чтобы принять ванну, расслабиться и разобраться в своих чувствах, вы сразу же ложитесь на диван и включаете телевизор. Вы смотрите телевизор и одновременно листаете социальные сети на телефоне.

Проводя вечер в состоянии эмоционального отключения, вы едите не то, что нужно, на ужин, плохо пережевываете

пищу, и ваша пищеварительная система с трудом справляется с ней.

В результате воздействия социальных сетей, динамичного телесериала и выброса кортизола, вызванного неправильным питанием (пищей, на переваривание которой уходит больше энергии, чем она дает), вы оказываетесь надежно защищены от переживания каких-либо эмоций. В итоге ваше разъединение ведет к еще большему разъединению.

Однако как разъединение питает разъединение, так и соединение питает соединение. Если вы, как в первом примере, поймете, что на самом деле чувствуете, то, скорее всего, в этот вечер сделаете другой выбор. Возможно, вы поговорите с друзьями и поделитесь своими чувствами, а может быть, просто спокойно посидите наедине с собой.

Три центра терапевтического исследования

Терапевтическое исследование может происходить из трех различных центров внутри вас, и каждый из них может что-то привнести в этот процесс. Вы можете обращаться к своему разуму, сердцу и телу. Давайте рассмотрим каждый из этих центров.

1. Разум

Наш разум позволяет нам наблюдать за происходящим, устанавливать связи между различными элементами и со временем проникать в детали с помощью осознания. Однако

если наше исследование превратится в самостоятельное когнитивное упражнение, оно ни к чему не приведет, поскольку в конечном итоге мы стремимся выйти за пределы нашего разума. Кроме того, необходимо следить за тем, чтобы не впасть в паралич анализа, при котором мы много думаем о своих эмоциях, вместо того чтобы чувствовать их.

2. Сердце

В конечном счете исследование — это работа сердца. Мы прислушиваемся к своим эмоциям и чувствам, связанным с происходящим. Задавая вопросы от сердца, мы привносим в них любовь и мягкость, которые помогают создать внутреннее доверие и открытость, что крайне важно. Однако если мы используем только сердце, мы можем заблудиться в море эмоций, не имея возможности осмыслить и понять происходящее, поэтому разум тоже важен.

3. Тело

Исследование — это процесс, происходящий в нашем теле. Как и в случае с медитацией, о которой шла речь в главе 9, вы учитесь снижать уровень ментального внимания, расслабляться и погружаться в ощущения своего тела. Не следует думать, что тело — это лишь груда мяса и костей, не обладающая врожденным интеллектом. На самом деле все далеко не так.

Очень большая часть мудрости, с которой мы пытаемся связаться, находится в нашем теле, и ключевая часть нашей исследовательской практики заключается в том, чтобы открыться этой мудрости и принять ее. В то время как наше сердце — это дом наших эмоций, наше тело — это царство ощущений и чувств. Научившись настраиваться на них, мы сможем использовать их в качестве проводников на нашем пути исследования.

Все мы приступаем к исследованию, имея собственные зоны комфорта, а также области, в которых нам необходимо расти и развиваться. Возможно, у вас острый и пытливый ум, но к своему телу вы относитесь с закрытым сердцем. А может быть, вы хорошо чувствуете свои эмоции, но теряетесь в них, и вам нужно больше умения опираться на непосредственный опыт телесных ощущений. Главное — заниматься теми областями, в которых мы менее опытни, опираясь при этом на те способности, которые уже есть в нашем распоряжении.

Что движет вами в вашем исследовании?

Суть исследования заключается в том, что мы выходим за пределы своих уже известных переживаний и позволяем раскрыться в этот момент своей подлинной сущности. Исследование — это не попытка подтвердить то, что мы уже знаем как истину, а открытие того, что скрывается под нашим поверхностным пониманием и что происходит на более глубоком уровне переживаний.

Для этого, конечно, необходимо обладать способностью регулировать свою нервную систему и создавать внутреннее чувство безопасности, а также способствовать тому, чтобы наши переживания продолжали проявляться из места любви и доброты. Если мы пытаемся сдерживать свои переживания, отвергаем или контролируем происходящее в эмоциональном теле, наша нервная система будет закрываться, а не открываться.

Ваша практика терапевтического исследования

Теперь, когда мы рассмотрели ключевые зоны, из которых вы изучаете свои внутренние переживания, пришло время перейти к этапам терапевтического исследования.

1. Найдите тихое место, где вас никто не беспокоит.
2. Расслабьтесь и погрузитесь в свои внутренние переживания. Часто полезно начать с медитации.
3. Исследуйте. Что вы чувствуете в данный момент? Что вы ощущаете в своем теле? Какие эмоции испытываете? Что происходит в вашем сознании?
4. Позвольте себе открыться своим ощущениям и посмотрите, что произойдет, если вы еще сильнее погрузитесь в них.
5. Посмотрите, что открывается перед вами по мере того, как вы погружаетесь в свои ощущения. Куда ведет вас нить исследования? Можете ли вы следовать за нитью, а не пытаться направлять ее?

6. Если в какой-то момент вы заблудились, просто обратите внимание на свое дыхание и ощущения своего тела и исследуйте то, что происходит в данный момент.
-

Не существует правильных и неправильных способов исследования. Важно лишь обеспечить пространство для своих подлинных ощущений. Польза от исследования заключается в том, что вы учитесь по-новому относиться как к своим эмоциям, которые испытываете в данный момент, так и к своей эмоциональной истории. Очень многое из того, что мы переживаем в жизни, связано не с тем, что происходит сегодня, а именно с эмоциональной историей, которую нам еще предстоит проработать. Чем больше мы это делаем, тем больше способны свободно и адекватно реагировать на свои повседневные переживания.

Я надеюсь, что терапевтическое исследование станет для вас ежедневной практикой, которая не только поможет исцелиться от травм прошлого, но и позволит разобраться в настоящем и избежать накопления новых непроработанных травм. Я думаю, что по мере того как вы будете внедрять практику исследования в свою повседневную жизнь, вы заметите, что у вас открывается гораздо больше эмоционального пространства. Однако часто случается и так, что мы сталкиваемся с внутренним сопротивлением, и именно с этим мы будем разбираться в следующей главе.

ГЛАВА 13

Преодоление внутреннего сопротивления

Обратиться к психотерапевту Дэрил решил не сам. Ему, скажем так, настоятельно рекомендовала сделать это его девушка. Как мне кажется, она недвусмысленно дала ему понять, что он должен найти способ умерить свою тягу к спиртному, иначе их отношениям придет конец.

Дэрилу было почти 30, он работал продавцом, но хотел стать застройщиком. Он рассказал мне, что пристрастился к выпивке в подростковом возрасте. Проблема заключалась в том, что алкоголь стал для него не просто способом расслабиться в конце тяжелого рабочего дня.

Дэрил пил каждый день. В выходные дни он начинал пить в обед и продолжал почти беспрерывно вплоть до полной потери сознания. Как и многие люди, попавшие в алкогольную зависимость, Дэрил был убежден, что он не алкоголик.

Но когда он захотел обуздать свое пьянство, то обнаружил, что не может этого сделать, и это начало его пугать. Раз за разом у него возникало твердое намерение остановиться, но ничего не получалось, хотя он считал себя волевым человеком. Ему было больно это признавать, но ему нужна была помощь.

Изучая эмоциональную историю Дэрила, я понял, что для него алкоголь — это способ лечения своих эмоций. Когда я спросил его о детстве и о том, что происходило в то время, когда он начал пить, он с некоторой неохотой рассказал мне о преждевременной смерти своей матери.

Когда Дэрилу было 16, у его матери был диагностирован рак кишечника, который затем быстро распространился. Несмотря на ее отчаянные усилия побороть болезнь, она умерла через девять месяцев. Дэрил рассказал мне, что сначала он был в шоке, но потом справился с этим и стал жить дальше. Его отец на протяжении многих лет то сидел, то выходил из тюрьмы, а когда он был рядом, его влияние было, мягко говоря, не очень благотворным. После того как Дэрил потерял маму, отец сказал ему, что теперь он мужчина и мать ему не нужна.

Защитный слой

Когда я высказал предположение, что пьянство Дэрила может быть связано с потерей матери, он растерянно посмотрел на меня. «Всякое случается, и мы с этим справляемся», — сказал он. На что я ответил: «Да, Дэрил, всякое случается, но я не думаю, что ты с этим справился». Слава богу, к этому моменту между нами установился хороший контакт, и он долго размышлял над моими словами, пока не признал, что в них, возможно, есть доля правды.

По сути, Дэрил научился запираť эмоции и отключаться от своего эмоционального тела. Употребление алкоголя помогало ему продолжать не замечать своих чувств, и его подсознательный страх заключался в том, что если он будет слишком долго обходиться без своего любимого лекарства, то снова начнет чувствовать.

В течение следующих нескольких сеансов мы с Дэрилом работали над осознанием других его эмоциональных защит, которые включали в себя анализ (а не ощущение) и обвинение других людей в том, что он так себя чувствует. Затем мы приступили к практической работе, чтобы разобраться в том, что он чувствует в данный момент. Однако он постоянно говорил: «Я ничего не чувствую». То самое внутреннее сопротивление, которое возникло со смертью матери, когда ему было 16, все еще защищало его от ощущения своих эмоций.

У Дэрила это внутреннее сопротивление проявлялось в виде пустоты, когда он пытался ощутить эмоции. У других это может быть чувство гнева, желание оттолкнуть или чрезмерная интеллектуализация сознания. Но как бы оно ни проявлялось, это защитный слой, препятствующий ощущению эмоций.

Внутреннее сопротивление — это интеллектуальный способ эмоционального тела защитить нас от чувств, когда у нас нет ресурсов, чтобы переживать их. Скорее всего, это не только единственная доступная нам реакция, но и действительно самый лучший вариант, который у нас есть в распоряжении. И эта защита эффективна, иначе я бы не рассказывал эту историю.

В некотором смысле прорыв на одном этапе становится ограничением на следующем. Та же самая стратегия, которая была решающей для нашего выживания, теперь мешает нам двигаться вперед. Стены, которые когда-то обеспечивали нам безопасность, теперь держат нас в плену. И как бы они нас ни расстраивали, мы должны относиться к этим стенам бережно и с большим уважением.

Когда наши эмоциональные защиты работают, чтобы защитить нас, попытки разрушить их редко бывают эффективными. Более того, чем сильнее мы на них давим, тем сильнее они сопротивляются, потому что именно так они устроены. Чем больше давление — тем сильнее сопротивление.

Учимся удовлетворять свои эмоциональные потребности

Не стоит пытаться действовать жестко и настойчиво, чтобы ослабить власть внутреннего сопротивления над нашей эмоциональной жизнью. На самом деле, нам нужно совсем другое. Противоядие от внутренней закрытости заключается в том, чтобы привить себе те качества, отсутствие которых и привело к закрытости.

В конечном счете мы должны научиться удовлетворять три свои основные эмоциональные потребности (в границах, безопасности и любви), поскольку это даст нам ключ к разблокированию наших защитных барьеров. Поэтому уделите сейчас немного времени тому, чтобы узнать, как можно более эффективно удовлетворять свои основные эмоциональные потребности.

Создаем внутренние границы

Развитие внутренних границ в конечном счете заключается в том, чтобы научиться быть устойчивым и непоколебимым по отношению к своим переживаниям. Это значит быть достаточно сильным, чтобы сохранять внимание и присутствие в случае тяжелых эмоций. Мы должны научиться внимательно относиться к своим тяжелым эмоциям, как это делает опытный психотерапевт в отношении тяжелых эмоций клиента.

Представьте себе маленького ребенка, который чем-то расстроен. Ему нужно, чтобы взрослый сказал, что все в порядке, и то, что он чувствует, — это нормально. То, как ребенок получает это сообщение, зависит от того, как взрослый реагирует на его эмоции. Пытается ли он заглушить их или отстраняется, когда ребенок их выражает? Или же он старается подбодрить ребенка и прислушивается к нему, желая услышать больше, когда малыш откроется?

Чтобы создать безопасное пространство для течения эмоций, необходимо отвечать на них с позиции поддержки, сообщая, что они желанны и что все в порядке. Другими словами, ваша внутренняя граница, которая встречает ваши эмоции, приглашает их войти и освобождает для них место. Для этого необходимо следить за тем, как вы реагируете на свои чувства, когда они возникают.

Я часто спрашиваю своих клиентов: «Как вы относитесь к тому, что вы чувствуете?» Когда я работал с Дэрилом, он говорил, что чувствует пустоту, и это чувство вызывает у него раздражение и досаду. Он считал, что должен что-то чувствовать, и поэтому местом, где он встречался с пустотой, было место неприятия. Отношение к отсутствию эмоций с позиции неприятия только усиливало внутреннюю закрытость и защиту. После того как мы поработали над смягчением его внутренних эмоциональных границ и добавили немного доброты и внимания к самому себе, картина стала постепенно меняться.

Создаем внутреннюю безопасность

Еще одной ключевой причиной, по которой мы защищаемся от эмоций и закрываемся от них, является то, что мы усвоили, что испытывать их небезопасно. Если вы вспомните мой рассказ о том, как разрушительно моя сестра использовала свои эмоции, то вам будет понятно, почему я решил, что испытывать эмоции — это опасно. Как я уже отмечал, в детстве мы зависим от своих основных опекунов, которые регулируют свою нервную систему вместе с нашей, внушая нам, что мы в безопасности и что чувствовать — это нормально. Став взрослыми, мы должны научиться самостоятельно регулировать свою нервную систему, чтобы создать собственное ощущение внутренней безопасности.

Именно здесь особенно важна практика медитации (см. главу 9). Научившись регулировать свою нервную систему и сохранять присутствие в своем переживании, даже если оно кажется тяжелым, мы посылаем сигнал о том, что находимся в безопасности. Это обеспечивает достаточное расслабление для того, чтобы наши чувства начали раскрываться.

Создаем внутреннюю любовь

В то время как наши внутренние границы и внутренняя безопасность создают условия для смягчения внутренних защит и раскрытия эмоций, именно любовь является тем качеством, которое выводит их наружу. Именно внимание

и тепло нашей любви позволяют эмоциям проявиться и запускают процесс исцеления. Именно любовь говорит нам, что мы прекрасны такими, какие мы есть, что наши эмоции обоснованы и заслуживают того, чтобы их испытывали. Подобно любящей и внимательной матери, обожающей своего ребенка, мы относимся к своим эмоциям с искренней позиции принятия.

Важна также любовь, которую мы выражаем своим эмоциям и их защищаем. Это не избирательная любовь, когда одни эмоции приветствуются, а другие — нет. Главное, чтобы то, что мы испытываем, было не только приветствуемым нами, но и по-настоящему важным для нас.

Открываемся своим эмоциям

Цель этого упражнения — потренироваться ослаблять свои эмоциональные защиты и помочь эмоциям раскрыться. Для этого может потребоваться некоторое время, так как вы ломаете существующую привычку и работаете над созданием нового внутреннего ландшафта открытости.

1. Найдите тихое место, где вас никто не потревожит, и начните с нескольких минут медитации.
2. Обратите внимание на свои ощущения. Чувствуете ли вы какую-то конкретную эмоцию или ничего не чувствуете?
3. Исследуйте свое отношение к чувствам (или их отсутствию). Чувствуете ли вы себя открытым по отношению к чувствам или стараетесь их отторгнуть или отстраниться от них?

4. Потренируйтесь смягчать внутреннюю границу по отношению к своим чувствам и мысленно говорить им, что они приветствуются.
 5. Используйте спокойное внимание, которое дает медитация, для регулирования нервной системы и создания ощущения, что ваши чувства безопасны для вас.
 6. Проследите, что происходит, когда вы проявляете любовь к своим эмоциям, выражая искренний интерес к ним.
 7. Если эмоции начинают раскрываться и течь, дайте им пространство, поприветствуйте их и расслабьтесь в этом переживании. Если этого не происходит, также отнеситесь к ситуации мягко.
-

Это упражнение можно выполнять как реактивно, если вы чувствуете, что вас что-то эмоционально заводит, так и проактивно, каждый день. Оно будет особенно эффективным, если выполнять его сразу после медитации.

Расслабляемся и позволяем эмоциям течь

Благодаря приведенному выше упражнению и тому, о чем шла речь в последних нескольких главах, мы в конечном итоге создаем внутреннее состояние эмоционального движения. Нам нужно расслабиться и позволить эмоциям течь. Понимая стратегии, которые мы применяем для эмоционального отключения, вникая в свои непосредственные переживания и ослабляя внутренние защиты, мы можем дать нашим эмоциям пространство, необходимое для их обработки.

Помните, что мы созданы для исцеления и наше эмоциональное тело может само себя вылечить, если обеспечить для него подходящие условия, точно так же, как это делает физическое тело. Главное, чему вы учитесь, — это поддерживать внутреннюю среду, которая делает исцеление возможным. И когда вы это сделаете, весь ваш мир начнет меняться.

Возможно, вы помните, что в начале книги я рассказывал о том, как сам открылся эмоциям. Я пытался бороться с ними при помощи своего внутреннего сопротивления и защит, но как только открылся им, все стало проще. Мы можем начать испытывать гораздо больше неприятных эмоций, но они будут причинять нам гораздо меньше боли.

Когда наши эмоции начнут раскрываться, мы, вероятно, будем чувствовать любое количество эмоций, включая гнев и глубокую печаль, или просто ощущать движение энергии внутри себя. Ключевым моментом здесь является то, что мы учимся позволять эмоциям течь и выходить. В каком-то смысле мы опорожняем тот черный ящик со старыми, непроработанными эмоциями, который носим с собой.

При этом мы не выплескиваем эти эмоции на других людей, поскольку это, скорее всего, приведет к еще большим страданиям и боли для всех, включая нас самих. Мы хотим, чтобы энергия вытекала из нас, но не изливалась на других.

Не исключено, что приведенных в этой главе инструкций будет достаточно для самостоятельного выполнения этой работы, однако некоторым людям потребуется помощь и поддержка со стороны других, в частности, квалифицированно-

го психотерапевта. В первую очередь это касается ситуаций, когда последствия травмы оказываются особенно тяжелыми. В таких случаях огромную помощь могут оказать дополнительные инструменты переработки, такие как десенсибилизация и переработка движением глаз и техника эмоционального освобождения (практика простукивания).

Слои наших эмоций

Когда ваши эмоции начнут раскрываться, вы можете обнаружить, что они похожи на слои луковицы. Под каждым слоем скрывается другой, ожидающий своего часа. В том, что наши эмоции защищают и раскрывают друг друга по мере того, как мы открываемся им, часто есть своя мудрость. Мы все разные в своих эмоциональных переживаниях, но есть определенная последовательность, которую я часто наблюдаю:

1. Тревога/страх
2. Гнев/ненависть
3. Печаль/тоска
4. Глубокая связь

Если мы подумаем, почему прослеживается именно такая последовательность, то поймем, что все здесь логично. Эмоции поверхностного уровня — тревога и страх — это, возможно, наша дезадаптивная реакция на стресс, когда нервная система пытается побыстрее увести нас в разум и отвлечь

от ощущений. Когда мы выходим за эти рамки, то обнаруживаем такие чувства, как гнев и ненависть, которые позволяют нам чувствовать себя готовыми к действию и защищают от более уязвимых чувств, находящихся глубже них.

Когда мы перерабатываем гнев и ненависть, мы можем более полно отдаться чувству краха, которое может скрываться за ними. Это зона нашей печали и тоски. Но в конечном счете наши эмоции никогда не бывают бездонной ямой, и когда мы набираемся смелости и позволяем своим эмоциям раскрыться и освободиться, наградой нам станет чувство глубокого облегчения и связи с самим собой. Чем больше мы освобождаем наши эмоции, тем больше мы освобождаем свое истинное «я».

И хотя на первый взгляд это может показаться просто словами, зачастую бывает полезно как можно точнее описать испытываемые эмоции. Например, есть существенная разница между ощущениями, связанными с гневом и ненавистью. Гнев ощущается как вспышка ярости и жажда драки, в то время как испытывающий ненависть человек холоден, расчетлив и гораздо более точен в своих действиях.

Я заметил, что когда человек может подобрать правильные слова для описания испытываемой им эмоции, это позволяет ему более глубоко прочувствовать и принять ее. А когда мы долгое время находились вне контакта со своими эмоциями, найти правильные слова бывает непросто. Как и при изучении нового языка, необходимо ознакомиться с лексикой.

Как выглядит эмоциональное исцеление?

В этот момент вы, возможно, задаетесь вопросом, не выступаю ли я за мир, в котором мы чувствовали бы все, в полной мере, постоянно и независимо от ситуации. Позвольте мне высказаться предельно ясно: это не так. Наши механизмы защиты от эмоций возникли не случайно; они играют свою роль, и то, что правильно в одной ситуации, вполне может быть неправильным в другой.

Более того, повторяюсь, я не говорю, что мы должны выплескивать все, что чувствуем, на близких. Это не только выглядит по-детски, но и зачастую приводит к еще большим страданиям для всех. Речь идет о здоровых и зрелых отношениях с нашими чувствами, отношениях, в рамках которых мы стараемся переработать и исцелить наше прошлое, избавляясь от лишнего груза в своем метафорическом черном ящике. В то же время мы учимся более полноценно жить в настоящем моменте и разблокировать будущее, свободное от негативных последствий нашего прошлого.

Но что представляет собой здоровое эмоциональное исцеление? Те, кто не знает нас особенно хорошо, в краткосрочной перспективе могут не заметить никаких изменений. Для них мы просто стали чуть более чувствительными и задумчивыми. Но те, кто находится в более близких отношениях с нами, могут заметить, что мы стали чувствовать гораздо больше. А иногда, в тишине собственного сознания, мы можем задаться вопросом, во что же, черт возьми, мы вляпались, играя в эмоциональные шахматы!

Если мы проводим много времени рядом с людьми, которые сыграли значительную роль в формировании наших реакций на травму, мы можем обнаружить, что в краткосрочной перспективе нам потребуется несколько большая дистанция от них. Подробнее о том, как строить свои отношения с ними, мы поговорим в части III.

Еще одна вещь, с которой может быть особенно трудно справиться, когда мы стремимся стать более открытыми в эмоциональном плане, — это то, что мы становимся более критичными по отношению к себе. В некотором смысле внутренний голос, который из всех сил старается держать все под контролем, может стать довольно громким, когда мы перестраиваем свой внутренний мир. Об этом пойдет речь в следующей главе.

Разрушение паттерна

Возвращаясь к истории Дэрила, можно сказать, что, когда мы вместе работали над изменением его отношений с эмоциями, постепенно создавая внутреннее пространство границ, безопасности и любви, он вначале отмечал, что чувствует себя немного более восприимчивым и реактивным, но не более того. Однако он продолжал работать над этим.

Однажды у него состоялся разговор с его девушкой, во время которого она спросила о его матери. Когда он стал рассказывать, то словно ни с того ни с сего заплакал. Размышляя об этом во время следующего сеанса, Дэрил сказал,

что его инстинктивным желанием было закрыться, но работа, которую мы проделали, помогла ему открыться, и прежде чем он осознал это, шлюзы распахнулись, и он проплакал почти час.

С этого момента Дэрилу стало гораздо легче работать над своим исцелением. Он проработал свою печаль в связи с утратой матери, а также ярость и ненависть к отцу, которые со временем вылились в тоску по его любви и заботе. За несколько месяцев совместной работы Дэрил заметил, что стал меньше пить, и мы добавили несколько дополнительных техник разрушения паттернов (в том числе те, что описаны в главе 10). На одном из последних сеансов Дэрил сказал мне, что за все выходные он не выпил ни капли, хотя побывал на свадьбе друга, причем оказался единственным гостем, который не пил. Я помню выражение гордости на его лице, как будто это было вчера.

Примерно через год после окончания работы с Дэрилом я получил от него трогательное письмо, в котором он сообщил, что его девушка беременна и они обручились. Вспомнив мои слова, сказанные на одном из наших сеансов, в конце письма он написал: «Настало время разорвать цепь эмоционального пренебрежения со стороны отцов в моей семье».

ГЛАВА 14

Трансформация внутреннего критика

На первый взгляд, у Беверли было счастливое детство и любящие родители. Будучи единственным ребенком в семье, она много времени проводила с матерью и всегда выглядела окруженным заботой ребенком. Однако, как это часто бывает, на деле все было не так, как казалось.

Мать Беверли страдала от сильной тревоги и воспринимала дочь как утешение и средство удовлетворения собственных потребностей. То, в чем нуждалась или чего хотела Беверли, не имело никакого значения. Отношения «родитель — ребенок» были фактически перевернуты. Беверли была призвана заботиться о матери и удовлетворять ее потребности, а не наоборот.

Когда мы обсуждали ее детство во время записи программы «Терапия с Алексом Ховардом», Беверли рассказала об одном особенно ярком событии, которое произошло, когда ей было 11. Мать спросила ее, что бы она хотела съесть

на ужин, добавив, что она может есть все, что захочет. Но на самом деле все было не так. Мать Беверли любила сладкое, и именно сладким она кормила свою дочь, независимо от того, нравилось это дочери или нет.

Большинство детей, скорее всего, захотели бы мороженое или шоколад, а если бы им пришлось выбирать что-то из соленого, то они бы предпочли жареную картошку с кетчупом.

Просьба Беверли вызвала у матери раздражение. Ей не хотелось идти в магазин и тратить время на готовку. Она думала, что Беверли выберет то блюдо, которое нравится матери. Мысль о том, что у ее дочери могут быть другие предпочтения, у нее даже не возникала.

Через несколько месяцев после этого случая у Беверли случился нервный срыв, и она стала страдать невротами. Хотя в подростковом возрасте она упорно пыталась прийти в норму, а когда ей было за 20, да и позже, проходила курсы психотерапии, на протяжении большей части жизни она испытывала трудности в интимных отношениях и имела суицидальные мысли.

Внутренний критик в действии

Незадолго до нашей встречи Беверли вышла на пенсию после 40 лет работы стоматологом и теперь чувствовала себя несколько потерянной. Она не видела смысла в жизни, но хотела исцелиться и разобраться в своем прошлом. По мере

того как мы собирали по кусочкам пазл ее травмы, факторы, повлиявшие на ее жизнь, становились все более понятными. Острый дефицит любви, пережитый ею в детстве, отразился на всем, начиная от отношений и дружбы и заканчивая здоровьем.

Многие проблемы Беверли были связаны с тем, как она коммуницировала сама с собой. Этот внутренний голос, или внутренний критик (подробнее об этом речь пойдет далее), формируется под влиянием того, как с нами разговаривали и обращались наши основные опекуны, а поскольку ее мать была сурова с ней, у Беверли сформировался особо злой и жестокий внутренний критик.

Для внутреннего критика Беверли все, что бы она ни делала, было плохо, и он также постоянно представлял себе жестокие и недобрые вещи, которые, по его мнению, думали и говорили о ней другие. Из-за этого постоянного внутреннего насилия Беверли было особенно трудно принимать важные решения в жизни, налаживать дружеские отношения и связи, в которых она нуждалась и которых заслуживала.

Как вы разговариваете с собой?

Зигмунд Фрейд (деятельности которого мы коснулись в главе 6) был выдающимся ученым, который занимался изучением психологии человека в конце XIX века, в эпоху жестокого подавления сексуальности, и поэтому некоторые его

теории следует рассматривать в этом контексте. Тогда становится понятно, почему он считал, что подавленные сексуальные желания и импульсы лежат в основе большинства человеческих поступков.

Однако одним из чрезвычайно ценных вкладов Фрейда в психологическую науку стали его концепции ид, эго и суперэго — трех отдельных, но взаимодействующих частей человеческой личности. Суперэго — это та часть личности, которая призвана держать в узде наиболее неуправляемые области нашей психики. На родном для Фрейда немецком языке суперэго звучит как *über ich*, то есть «сверх-я». По сути, это наш внутренний голос, который находится над нами и судит, критикует и управляет нашим внутренним миром, нашим выбором и нашим поведением. Именно этот голос постоянно твердит нам, что наша жизнь разрушена и что в наших страданиях виноваты мы сами.

В популярной психологии мы называем эту часть личности внутренним критиком, то есть тем самым голосом внутри нас, который бесконечно критикует и судит нас. Для одних этот голос незаметен и тих, для других — неистов и неумолим.

Одним из существенных последствий травмы является то, что мы привыкли разговаривать с собой в грубой и жесткой форме, что в конечном итоге приносит вред. Когда мы работаем над восстановлением нервной системы и исцелением от травмы, мы должны убедиться, что в результате это приведет к новому отношению к себе. Для этого нам необ-

ходимо работать над трансформацией нашего внутреннего критика. Если мы этого не сделаем, то не сможем разорвать замкнутый круг травмы в том, как мы относимся к себе.

Я считаю, что вредное влияние внутреннего критика на нашу жизнь нельзя недооценивать. Внутренний критик влияет на наше настроение каждый день, ограничивает нашу способность заниматься тем, что нам нравится, и является частью нашего внутреннего сопротивления эмоциям. Когда включается наш внутренний критик, он влияет на наше самочувствие. Внутренний критик постоянно забирает нашу энергию, а это значит, что в итоге мы не в полной мере реализуем свой потенциал.

Разве нам нужен внутренний критик?

Сейчас вы, возможно, думаете: «Хорошо, я признаю, что у меня есть этот внутренний критик, однако мне он, несомненно, нужен, чтобы я мог жить в этом мире. Без него я был бы лишен морали и не понимал, что хорошо и что плохо». На это я отвечу так: безусловно, в детстве нам необходим этот внутренний голос, поскольку он не дает забывать инструкции родителей, когда мы остаемся одни, и помогает научиться ориентироваться в огромном и сложном мире, чтобы удовлетворить свои основные эмоциональные потребности.

Однако во взрослом возрасте этот внутренний голос нам для этой цели не нужен, если нужен вообще. Какой

прок в том, что он постоянно критикует и унижает нас? Более того, даже когда наш критик дает нам рекомендации или ставит перед нами какие-то задачи, он неизбежно делает это таким образом, что мы чувствуем себя маленькими и слабыми, а не получаем поддержку и мотивацию к изменениям, которых он от нас ждет.

Вот пример того, что я имею в виду. Во время разговора с другом вы пошутили, но тут же поняли, что сделали это не совсем удачно и, возможно, обидно. Вы еще не знаете, какотреагирует на шутку ваш друг, а ваш внутренний критик уже принялся за работу, набросившись на вас, критикуя вас и заставляя чувствовать себя самым худшим человеком, когда-либо жившим на планете Земля.

В этот момент нет абсолютно никакой возможности исследовать свои скрытые предрассудки или возможные неосознанные привилегии. Вместо этого вы отбиваетесь от оскорблений и нападок своего внутреннего критика. В отличие от тактичного и умелого общения с сотрудником на рабочем месте, постоянный диалог с нашим внутренним критиком приносит нам больше вреда, чем пользы.

Разумеется, иногда в словах нашего внутреннего критика есть доля истины (хотя зачастую это не так). Но дело не в этом. Дело в том, что наш внутренний критик пользуется долей истины для того, чтобы заставить нас чувствовать себя маленькими и жалкими. В результате мы становимся менее, а не более способными к действиям, направленным на то, чтобы исправиться.

Наш внутренний критик может проявляться в разных формах, и для некоторых из нас он намного более очевиден, чем для других. Чем тоньше критик, тем труднее его заметить и тем больший вред он может нанести. Много лет назад я выступал в Шотландии с публичным докладом, в котором говорил о внутреннем критике и о том, какое влияние он может оказывать на нас. После этого ко мне подошла женщина и довольно самоуверенно заявила: «У меня нет внутреннего критика. У меня есть внутренний мотиватор». И все же то, как она это сказала, говорило о том, что этот мотиватор далеко не добр и не благожелателен. Присвоение себе звания силы добра стало еще одним способом избежать пристального наблюдения за собой и противодействия.

Как избавиться от внутреннего критика?

В конечном итоге, чтобы полностью избавиться от травмы и обрести будущее, которое не будет зависеть от страданий прошлого, мы должны научиться обороняться от своего внутреннего критика и освободиться от него. Для того чтобы добиться существенных изменений в отношениях с внутренним критиком, могут потребоваться значительные усилия, но я считаю, что простой четырехэтапный процесс, разработанный на основе «бриллиантового подхода» (метода, который в значительной степени способствовал моему собственному исцелению), может оказаться чрезвычайно полезным.

В ходе этого процесса нам необходимо:

1. Осознать
2. Идентифицировать
3. Защититься
4. Отключиться

Рассмотрим эти четыре этапа.

1. Осознание

Первый шаг — это осознать, что мы подвергаемся нападкам. Основной признак того, что на нас нападает внутренний критик, — это ощущение себя маленьким или в каком-то смысле беспомощным. Наше естественное состояние как человека — это чувствовать себя ценным и достойным, а свое место в мире — заслуженным и справедливым, и если у нас нет такого чувства, то это уже сигнал.

Точно так же, как мы принимаем за норму ненормальное состояние нашей нервной системы, мы принимаем за норму существование внутреннего критика. Мы настолько привыкли постоянно критиковать себя, что такое состояние стало для нас обыденным, а это может затруднить осознание того, что это не наше истинное, естественное состояние.

Как проявляет себя внутренний критик

Чтобы распознать своего внутреннего критика, следует помнить, что он может выступать в трех различных проявлениях, и каждое из них присуще всем нам в той или иной степени:

- **В отношении нас самих.** В этом случае мы разговариваем с собой внутри нашего сознания.
- **В приписывании другим своего отношения к себе.** В этом случае мы проецируем своего внутреннего критика на других людей и представляем, что они думают или говорят о нас. По сути, мы как будто читаем мысли других людей, вставляя в них своего внутреннего критика.
- **В отношении к другим.** В этом случае мы судим других, а не себя. Часто мы делаем это для того, чтобы попытаться повысить свою самооценку, поскольку наш внутренний критик постоянно воздействует на нас самих.

Распознавайте, когда вы нападаете на себя

Что происходит с вашим физическим и эмоциональным телами, когда вы подвергаетесь нападкам со стороны своего внутреннего критика? Замечаете ли вы, что чувствуете себя маленьким и неуверенным в себе? Не чувствуете ли вы, что вы эмоционально закрыты или настроены защищаться? Может, вы испытываете чувство безнадежности или обреченности? А может быть, вас переполняет чувство, что во всем виноваты вы сами?

Опишите, что происходит с вами во время нападков со стороны внутреннего критика. Это поможет в будущем определять, когда вы нападаете на себя. Какой из трех вариантов проявления внутреннего критика (см. выше) кажется вам наиболее характерным для вас? Форму для выполнения этого упражнения вы найдете в сопутствующем курсе на сайте www.alexhoward.com/trauma.

2. Идентификация

После того как мы осознали, что нападаем на себя, следующий шаг — определить специфику и характер нападения. Вот несколько примеров нападков внутреннего критика, которые могут проявиться у вас во время чтения этой книги:

- Ты слишком глуп, чтобы понять, о чем говорит Алекс.
- Это может помочь другим людям, но не тебе. У тебя все слишком запущено.
- Ты пытался измениться в прошлом, но так и не смог довести дело до конца.
- Исследование своих эмоций — это просто самообман.
- Никого не волнует, что ты чувствуешь, так почему это должно волновать тебя?

Наш внутренний критик в той или иной степени проявляется во всех сферах нашей жизни, поэтому вопрос не в том, есть ли он вообще, а в том, насколько успешно вы его

распознаете. Часто содержание нападок нашего внутреннего критика формируется под влиянием личностных паттернов, которые мы рассматривали в главе 8. Например, если в нас сильно развит паттерн достигающего, то нападки внутреннего критика будут подпитываться этим паттерном и провоцироваться нашими мнимыми неудачами. Если же в нас сильный паттерн помощника, то нападки будут обусловлены именно им, и так далее.

Идентифицируйте нападки своего внутреннего критика

Какие фразы чаще всего использует ваш внутренний критик, когда вы нападаете на себя? Хотя содержание нападок может меняться, типы нападок достаточно постоянны. Запишите десять фраз, используемых внутренним критиком, которые кажутся вам наиболее знакомыми.

3. Защита

После того как вы определили характер и содержание нападок своего внутреннего критика, следующий шаг — это защита. Обучая тысячи людей в течение многих лет тому, как обороняться от своего внутреннего критика, я должен признаться, что есть три слова, которые, как мне кажется, обладают некой сакральной силой и по своей действенности превосходят все остальные: «иди», «на» и «х*р».

Я знаю, что некоторые из вас могут чувствовать себя неловко, употребляя эти слова. Однако я считаю, что использование столь сочного выражения имеет большое терапевтическое значение. Видите ли, поскольку ваш внутренний критик говорит, что не следует употреблять это выражение, то его употребление является своего рода актом неповиновения.

Хочу подчеркнуть, что я вовсе не предлагаю вам посылать куда подальше людей, которые вас критикуют (хотя иногда это вполне обоснованно!). В данном случае речь идет о том, что вы разговариваете с голосом внутри вашего сознания, а не с реальным человеком. Ваш внутренний критик использует против вас вашу силу и мощь. Обороняясь от него таким образом, вы возвращаете эту силу и мощь себе.

Скажите своему внутреннему критику «иди на х*р»

Когда вы заметите, что ваш внутренний критик одолевает вас, пошлите его вслух на три буквы. Затем сделайте глубокий вдох и осознайте свои ощущения. Практикуйте это как можно чаще. Разумеется, когда вы находитесь рядом с другими людьми, лучше сказать это про себя, а не вслух.

4. Отключение

Защищаясь от своего внутреннего критика, очень важно не вступать в дискуссию или спор по поводу содержания нападок. Ваше общение с ним лишь придает ему дополнитель-

ную энергию и силу. Поэтому, после того как вы защитились от своего критика, вам нужно перевести свое внимание на что-то другое.

Все это напоминает игру в теннис. Вы не собираетесь и дальше отбивать мяч через сетку, пытаться возражать и доказывать свою правоту и состоятельность. Вместо этого вы осознаете, что на вас нападают, защищаетесь, а затем бросаете свою ракетку и уходите с корта.

В этом случае полезно сосредоточиться на каком-нибудь позитивном утверждении о себе, но не в качестве аргумента против того, что говорит наш внутренний критик — это может спровоцировать еще большую перепалку, — а как некое независимое мнение, которому мы можем порадоваться.

Подкрепите отключение позитивными утверждениями

Подумайте о десяти позитивных вещах, которые вы признаете в себе. Это могут быть черты вашего характера, особые знания или способности, которыми вы гордитесь, или то, чего вы достигли и что сделали для других. Теперь составьте список, к которому можно будет прибегнуть после защиты. Когда будете отключаться от внутреннего критика, напомните себе о том, что у вас есть в этом списке.

Итак, если говорить коротко: вы **осознаете**, что на вас нападают, **определяете** природу этого нападения, **защитаетесь**

от критика, а затем **отключаетесь** от него и фокусируетесь на своих положительных сторонах или качествах. И, как и в случае со всеми приведенными в этой книге инструментами, ключом к успеху является постоянная и последовательная практика.

Что можно сделать с внутренним критиком?

Полностью избавиться от внутреннего критика — задача, конечно, довольно привлекательная, но, по моим наблюдениям, нереальная. А вот что возможно, так это изменить свое отношение к внутреннему критику и ослабить его влияние.

Постоянно осознавая, что на нас нападают, распознавая конкретную атаку, защищаясь от нее, а затем отключаясь от внутреннего критика, мы со временем начинаем кардинально подавлять эту часть нашего сознания. Благодаря этому становится гораздо легче быть мягким и любящим по отношению к себе.

Вернемся к истории Беверли. Ключевой частью нашей совместной работы было укрепление осознания ею своего внутреннего критика. В частности, она заметила, что проецирует своего внутреннего критика на других людей, в результате чего живет в мире суждений, архитектором которого она сама бессознательно является. Хорошая новость заключалась в том, что быть архитектором также означало, что, осознав эту ситуацию, она могла изменить ее.

Одним из последствий того, что на Беверли постоянно обрушивался шквал проецируемых суждений, было то, что она постоянно старалась угодить людям и быть слишком уступчивой в отношениях с окружающими, чтобы успокоить своего внутреннего критика и свои переживания по поводу того, что люди думают о ней. В свое время она привыкла всегда ставить потребности своей матери на первое место, а теперь приоритетом для нее стали потребности других людей.

Когда Беверли начала защищаться от своего внутреннего критика и смягчать его влияние, она научилась лучше выстраивать свои границы в отношениях с другими людьми, слушать себя и добиваться того, чего она действительно хочет. В результате ей стало легче чувствовать свой внутренний мир, а ее внешняя жизнь, связанная с друзьями и отношениями, стала более благотворной и приятной. Беверли также смогла понять, что ее страдания — это не ее вина, а, скорее, результат того, что она росла в среде, в которой не могла удовлетворить свои основные эмоциональные потребности.

Теперь, когда мы рассмотрели метод RESET для исцеления от травмы, пришло время взглянуть на то, как можно добиться исцеления не только в вашем внутреннем мире, но и во внешней жизни и отношениях с другими людьми.

ЧАСТЬ III

Алгоритм исцеления от травмы в реальных условиях

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляю всех тех, кто добрался до этой части книги. Мы уже прошли несколько сложных разделов, но боюсь, что самый непростой раздел я оставил на конец. Однако именно он может принести наибольшую пользу.

Хотя некоторые люди добиваются значительных успехов в исцелении своего внутреннего мира, вследствие пережитой травмы они предпочитают эмоционально дистанцироваться от внешнего мира. Причиной их травмы являются тяжелые отношения с людьми, поэтому частью их защитной стратегии является сохранение эмоциональных стен, которые они возвели вокруг себя.

Для меня истинным показателем результативности нашего процесса исцеления является не только то, что мы обретаем покой и радость в самих себе, но и то, что, несмотря на все пережитое, мы находим тот же покой и радость в отношениях с другими людьми.

Скажу больше: мы обнаруживаем, что самая большая радость, которую мы можем испытать как люди, происходит

не в глубинах нашей собственной души, а когда наша душа соединяется с другими душами глубоким и значимым образом. Когда мы познали боль и страдания в отношениях с другими людьми, трудно поверить, что именно в отношениях с окружающими мы можем испытать величайшую радость. Поэтому эта часть нашего исцеления так важна.

Мы не можем даже представить себе, что существует такая радость и красота, если никогда не соприкасались с ними. И чем сильнее мы ощущали недостаток радости в прошлом, тем больше чудес и красоты может быть в нашем будущем.

Чтобы по-настоящему избавиться от травмы, нам нужно научиться снова впускать людей в свое сердце и в свою жизнь. В каком-то смысле сам этот акт является декларацией нашей собственной трансформации и исцеления. Итак, в этом заключительном разделе мы рассмотрим, как исцеление от травмы влияет на наши отношения с внешним миром.

Мой алгоритм исцеления от травмы состоит из следующих шагов:

1. Попросить о помощи
2. Построить более надежные границы
3. Захотеть исцелиться
4. Решить, что означает ваша травма

Мы начнем с того, что рассмотрим важность обращения за помощью и эффективность исцеления в группе. В некотором смысле это обучение тому, как говорить «да» другим людям. Затем мы поговорим о границах: как тщательно следить за тем, кого вы приглашаете в свой внутренний мир, что, по сути, является вашей способностью говорить «нет».

Далее мы перейдем к вопросу о том, как важно захотеть пройти путь исцеления и как говорить себе «да» и «нет». И наконец, в заключение речь пойдет о том, как важно решить, что означает ваша травма, и как вы можете предотвратить проявления последствий травмы в будущем, используя описанные в этой книге способы.

ГЛАВА 15

Обращение за помощью (сила слова «да»)

Для одних людей прослушивание музыки — это приятное времяпрепровождение, а для других — это язык души, позволяющий им почувствовать себя живыми и сопричастными. Я отношусь ко второй группе. В подростковом возрасте я открыл для себя злую гитарную музыку, которая как ничто другое способствовала стабилизации моего эмоционального состояния. Благодаря влиянию моих музыкальных кумиров, выразивших словами и мелодиями обуревавшие меня чувства, я понял, что далеко не одинок и есть миллионы других людей, которые чувствуют то же самое.

С годами, по мере того как проходило мое собственное исцеление от травмы, росла моя благодарность музыке. Я понял, что для меня концертные залы и арены были не просто местом развлечения, а чем-то вроде храма. Туда я приходил, чтобы почувствовать эмоциональную близость

с самим собой и с другими людьми, которые чувствовали то же самое. В течение нескольких часов, проведенных на концерте, я чувствовал, что являюсь частью сообщества.

Музыка воздействует на каждого из нас по-разному, и хотя мне нравится множество различных музыкальных направлений, та самая громкая гитарная музыка, которая захватила меня в подростковом возрасте, до сих пор занимает самое главное место в моем сердце. И одной из групп, имеющих для меня особое значение, является Linkin Park.

Летом 2017 года я возвращался домой после совместного отдыха с семьей. Жена и дети ехали отдельно, и, пользуясь тем, что в машине больше никого нет, я включил радио. И тут вдруг в новостях сообщили: вокалист Linkin Park Честер Беннингтон покончил жизнь самоубийством.

Я почувствовал себя раздавленным. Я никогда не встречался с Честером, но поскольку его голос сопровождал меня в самые тяжелые моменты моей жизни, мне казалось, что я его знаю. Я несколько раз был на концертах Linkin Park в Лондоне, и мысль о том, что я больше никогда не услышу живую завораживающий вокал Честера, вызывала у меня глубокую печаль.

Linkin Park продали более 70 миллионов копий своих альбомов по всему миру, и я, разумеется, был не одинок в своей горе. Спустя несколько месяцев после смерти Честера в концертном зале «Голливуд Боул» в Лос-Анджелесе состоялся концерт, посвященный его памяти, в котором приняли участие звезды рок-музыки и который транслировался

на YouTube. После этого, как и в случае с любым другим горем, в моей душе образовалась пустота.

Но затем произошло чудо. Майк Шинода, второй вокалист и основной автор песен Linkin Park, сам отправился в турне с новым материалом и урезанными версиями некоторых песен группы. Это произвело глубокое впечатление на поклонников. На YouTube можно найти множество трогательных видео, сделанных фанатами на этих концертах, во время которых Майк откровенно говорит о своем горе.

Эти концерты помогли мне исцелиться. Я прошел путь от глубокой печали до внезапного прилива радости и торжества, от полной растерянности до полного осознания ценности жизни. Рассказывая об этом, я не только делюсь своей глубокой любовью к музыке, но и хочу сказать вот о чем: когда мы переживаем травму, вокруг нас есть люди, и точно так же мы не в одиночестве, когда пытаемся исцелиться.

Сближение с другими людьми

Когда мы переживаем травму, мы часто склонны замыкаться в себе, прятаться от мира и скрывать свои раны, которые, как мы думаем, никогда не заживут. Конечно, как вы уже узнали из этой книги, мы можем сделать очень многое для своего исцеления, используя осознание и другие стратегии. Но наши старания в этом направлении приведут лишь к ограниченному результату, если мы не отважимся открыть свое сердце и обратиться к другим людям.

Когда мы сближаемся с другими людьми и впускаем их в свое сердце, происходит нечто волшебное. Мы прикасаемся друг к другу, оказываем преобразующее воздействие друг на друга, и в каком-то смысле становимся одной большой, совместно регулируемой нервной системой. А чтобы ощутить исцеляющее воздействие других людей, мы должны сначала научиться быть близкими с ними. Близость означает создание глубокой эмоциональной связи и ощущение взаимопонимания. Близость предполагает способность быть достаточно открытым, чтобы поделиться с другими своей болью и страданиями. Чем больше мы позволяем другим людям заглянуть в нас, тем прочнее будет наша связь с ними и тем вернее мы сможем исцелиться.

Проблема заключается в том, что мы живем в обществе, в котором не принято показывать свои чувства, проявлять потребность в других людях и просить о помощи. Я уверен, что к этому моменту нашего совместного путешествия вы уже поняли, что дело не в том, есть ли у нас эмоциональные потребности, а в том, осознаем ли мы их и работаем ли над их удовлетворением.

Если говорить простыми словами, в мире существует три категории людей: 1) те, кто имеет эмоциональные потребности, осознает их и открыт для окружающих; 2) те, кто имеет эмоциональные потребности, осознает их, но не открыт для окружающих; и 3) те, кто имеет эмоциональные потребности, но не осознает их. Разумеется, страдают те, кто относится к категориям 2 и 3.

Отчасти причина того, что многие из тех, кто пережил травму, отталкивают других людей и предпочитают быть сами по себе, особенно когда чувствуют себя уязвимыми, заключается в том, что в основе травмы лежал тяжелый опыт отношений с другими. В результате мы не только отдалились от определенных людей в своей жизни, но и построили стены, чтобы отгородиться от окружающих и избежать новых эмоциональных травм.

Однако иметь в своей жизни хорошую команду поддержки — это очень важно. Правильная поддержка позволяет нам чувствовать эмоциональную связь и единение. В конечном счете именно глубокие дружеские отношения и связь приносят в нашу жизнь радость и смысл. Для создания такой поддержки может потребоваться некоторое время, поэтому давайте рассмотрим, кто может ее оказать и как можно выстроить близкие отношения.

Кто и как оказывает поддержку

Чтобы обеспечить себе необходимую опору в жизни, нам нужно, чтобы вокруг были соответствующие люди и чтобы в нашем взаимодействии с ними была соответствующая динамика, позволяющая нам (и им) получать желаемую и необходимую устойчивую и эффективную поддержку. Мы начнем с того, кто входит в круг людей, оказывающих вам поддержку, а затем сосредоточимся на том, как лучше выстраивать отношения и взаимодействовать с ними.

Кто входит в ваш круг поддержки?

В идеале круг поддержки должен состоять из любящих членов семьи, заботливых друзей и квалифицированных специалистов. А сейчас у нас, возможно, нет никого из этого списка. Однако каким бы ни было наше исходное положение, необходимо усиленно работать над расширением круга людей, способствующих нашему исцелению. Иногда все, что нам нужно, — это просто заботливое присутствие людей в нашем физическом пространстве.

Как говорится, мы можем выбирать друзей, но не можем выбирать семью. Если нам повезло иметь любящую, поддерживающую и эмоционально чуткую семью, то мы действительно сорвали джек-пот в жизни. У многих из нас, возможно, есть некоторые компоненты круга поддержки, но, скорее всего, есть и сложности. В следующей главе мы рассмотрим, как создавать внутренние границы при возникновении этих сложностей.

Мои отношения с членами семьи не всегда были простыми, и поэтому, особенно до того, как я создал собственную семью с Таней, очень важны были дружеские отношения. На пике периода сильной тревоги, который я описал в главе 1, мне было очень стыдно за то, что я просто не мог самостоятельно расслабить свою нервную систему до безопасного состояния. Как я уже говорил, особенно это проявлялось ночью, когда я лежал в постели в состоянии постоянной паники и тревоги, отчаянно пытаюсь расслабиться и успокоиться. Раньше мне нравилось жить одному, поэтому

осознание того, что я нуждаюсь в других людях, вызывало у меня и стыд, и досаду (спасибо моему внутреннему критику). И в то же время я понимал, что это правда.

После того как я начал жить в одном доме с людьми — в основном с незнакомыми, которые ничего не знали о том внутреннем смятении, в котором я пребывал, — я заметил, что это оказывает глубокое преобразующее влияние на меня. Простое присутствие рядом других людей, с которыми я мог расслабиться в конце дня, посмотреть телепередачу или фильм, помогло мне перестроить свою нервную систему.

Когда к этому добавились эффективный психотерапевт и более широкое сообщество поддержки, я перешел от ощущения изоляции и безысходного одиночества к прекрасному ощущению поддержки, доказывающему целительную силу простого присутствия рядом неравнодушных людей. Поддержка со стороны окружающих была не единственным, но одним из важнейших факторов, обеспечивших мое исцеление.

Формирование сердечной связи

У многих из нас дружеские отношения возникают скорее случайно, чем сознательно. В одних случаях нас сближает и объединяет какое-то событие или совместная работа. В других случаях дружба возникает по причине близости, просто потому, что мы находимся рядом. Некоторые

дружеские отношения строятся на основе того, что мы вместе проходим определенный этап в жизни.

Однако больше всего мы хотим и нуждаемся в том, чтобы в основе наших дружеских отношений лежала сердечная связь — с людьми, которые разделяют наши ценности и увлечения, относятся к людям с вниманием, придавая этому такое же значение, как и мы, и в конечном счете предлагают нам быть открытыми и эмоционально искренними.

Такие связи существуют, но для их поиска могут потребоваться целенаправленные усилия и время. Сейчас, когда я пишу этот заключительный раздел книги, я одновременно провожу серию занятий в рамках курса *Therapeutic Coaching®*, одним из достоинств которых является возникновение дружеских отношений и связей.

Обучаясь вместе с людьми, которые разделяют их увлеченность и стремление к исцелению, многие из участников не только открывают для себя новые возможности карьерного роста, но и находят своих истинных единомышленников и закладывают семена дружбы на всю жизнь.

Мало что может быть более эффективным, чем совместное времяпрепровождение, будь то семинары по саморазвитию, занятия йогой или другие мероприятия, когда собираются единомышленники, идущие по пути исцеления и разделяющие стремление к реализации заложенного в каждом из нас потенциала для того, чтобы изменить и преобразовать себя.

Как оказывается поддержка

Теперь, когда мы поговорили о том, кто должен быть рядом с вами в вашей жизни, давайте обратим внимание на то, как нужно поддерживать связь с ними. Как любовь к детям сама по себе недостаточна для того, чтобы стать настоящим и успешным родителем, так и любовь к друзьям недостаточна для того, чтобы стать настоящим другом. Это особенно справедливо, когда речь идет об оказании эмоциональной помощи и поддержки.

Те из нас, кто стал объектом принуждения и манипулятивного воздействия в отношениях, или те, кого эксплуатировали, пользуясь заложенным в нас инстинктом отдавать и заботиться о других, могут запутаться в том, как на самом деле следует относиться к просьбе о помощи. И если мы не знаем, к чему стремимся, то можем оказаться в ситуации, когда помощь приведет лишь к еще большей боли и разочарованию. Чтобы помочь нам определить правильный вариант поддержки в нашей жизни, попытаемся разобраться в том, что такое настоящая помощь. Это также поможет вам оказывать более эффективную поддержку другим людям в своей жизни.

Как выглядит настоящая помощь

Настоящую, реальную помощь может оказать человек, обладающий следующими четырьмя ключевыми качествами:

1. Умеет быть рядом
2. Умеет проявить сочувствие
3. Умеет активно слушать
4. Умеет позитивно подбодрить

Давайте рассмотрим эти четыре пункта по порядку.

1. Соприсутствие с другим человеком

Старая поговорка «Поделиться проблемой — наполовину решить ее» может быть и верна в образном смысле, но она не должна считаться верной буквально. В конечном счете ответственность за решение проблем в нашей жизни лежит на нас самих. Конечно, бывают случаи, когда нам нужна практическая поддержка со стороны других людей, или когда друг или любимый человек помогает нам сделать очень трудный шаг, например сообщить о происшествии человеку, который может принять меры. Но в основном нам нужно, чтобы кто-то был рядом, поддерживая нас.

Внимательное и доброжелательное соприсутствие с другим человеком — это когда кто-то искренне предлагает человеку быть рядом при проживании им определенных эмоций

и чувств. Это не означает, что этот кто-то спасает его или берет на себя ответственность за его переживания.

Некоторые люди очень охотно берут на себя решение проблем других, поскольку это соответствует их собственному поведенческому паттерну помощника, и их самооценка связана с тем, что они это делают. Однако исцеление от травмы заключается не в том, чтобы найти людей, которые возьмут это на себя, а в том, чтобы выработать собственную устойчивость и способность справляться с возникающими проблемами.

Мы помогаем друг другу тем, что предоставляем пространство для проявления эмоций — для того, чтобы быть там, где мы есть, и с тем, что мы чувствуем в данный момент. Настоящий ключ к соприсутствию с другим человеком — это умение присутствовать с самим собой. Чем больше мы присутствуем с собой и связаны с настоящим моментом, тем лучше мы можем присутствовать с другими.

2. Проявление сочувствия

Следующий пункт — проявление сочувствия. Это значит наблюдать за переживаниями другого человека и испытывать к ним искренний интерес. Душевное отношение к тому, что мы переживаем, помогает нам глубже погрузиться в это переживание.

Однако, если человек хочет помочь, это не значит, что он должен брать на себя чужие эмоции. Если мы начинаем

чрезмерно проникаться эмоциями другого человека и чувствовать их, наша способность помогать и поддерживать его снижается, а вероятность того, что мы истощимся эмоционально, возрастает.

Как я уже говорил, мы не можем обрабатывать эмоции друг друга, а попытка сделать это приведет к тому, что наши ресурсы сильно сократятся. На мой взгляд, психотерапевты ошибаются, когда думают, что переживание тяжелых чувств вместе с клиентом может каким-то чудесным образом исцелить его. По моим наблюдениям, у специалистов, работающих подобным образом, в итоге не хватает энергии в своей жизни. В каком-то смысле они становятся свалочной ямой для чужих тяжелых чувств, но в конечном итоге все равно не в состоянии помочь клиенту.

Зачастую больше всего мы нуждаемся в том, чтобы кто-то проявил искренний интерес и внимание к нам и побудил нас стать ближе к своим эмоциям. Возможно, мы также обеспечиваем друг другу некоторую временную взаимную регуляцию нервных систем, но сочувствие, если оно проявлено правильно, предполагает четкую границу между нами и другим человеком.

3. Активное (эмпатическое) слушание

Следующий пункт — активное слушание. Слушать активно — значит принимать искреннее участие в разговоре и задавать резонные вопросы, которые помогают понять суть проблемы.

Однако активное слушание — это не предложение решений. Конечно, хорошо, если по ходу разговора возникают идеи, но навязывание своих идей редко оказывается полезным. Когда мы рассчитываем получить эмоциональную поддержку, а нам предлагают рациональные решения, мы, скорее всего, будем чувствовать, что нас не слышат, не поддерживают и, более того, осуждают и порицают.

Тонкость заключается в том, чтобы искренне задавать глубокие и полезные вопросы, помогающие собеседнику самому найти ответы. А когда мы видим что-то, о чем можем выразить конструктивное мнение, делать это нужно с разрешения, проявляя уважение, заботу и чуткость.

4. Позитивное подбадривание

Когда есть внимательное и доброжелательное соприсутствие, сочувствие, и имеет место активное слушание, наступает заключительный этап — позитивное подбадривание. Такое подбадривание должно нести в себе тепло и утешение, но при этом должно быть обоснованным. Цель состоит не в том, чтобы попытаться изобразить ситуацию лучше, чем она есть, а в том, чтобы помочь человеку увидеть позитивные моменты и возможности.

Помните, о чем мы говорили в главе 10, когда рассматривали нейропластичность? Мы тренируем свой мозг посредством устойчивых мыслительных паттернов, и когда мы постоянно пребываем в негативном настроении, это

становится для нас привычным состоянием. Но если человек чувствует активную связь с нами, и мы выполнили первые три пункта, он будет гораздо более открыт для восприятия предлагаемой ему обнадеживающей информации.

Нужно ли вам больше помощи?

Когда вы осознаете, как работает механизм помощи, вы, я надеюсь, сможете понять, кто оказывает вам поддержку, в которой вы нуждаетесь, а кто нет; и вообще достаточно ли такой поддержки в вашей жизни. Давайте разберемся в этом с помощью следующего упражнения.

Оценка поддержки

Посвятите немного времени размышлениям о различных кругах общения и определите, где вам может потребоваться дополнительная поддержка. Возможно, вам будет полезно оценить каждый круг по шкале от 0 до 10, где 10 соответствует оптимальному уровню поддержки, чтобы понять, в каком положении вы находитесь в данный момент.

Семья

- Как вы ощущаете себя в семье, насколько вас замечают и принимают?
- Чувствуете ли вы, что ваши близкие проявляют искренний интерес к вам и вашей жизни?
- Насколько вы чувствуете себя любимым в семье?

Друзья

- Сколько у вас близких друзей, которые, по вашему мнению, действительно заботятся о вас?
- Регулярно ли вы общаетесь со своими друзьями и проводите с ними время?
- Можете ли вы поделиться с друзьями своими самыми глубокими переживаниями?

Социальные связи

- Чувствуете ли вы себя частью активного и внимательного сообщества? Это может быть религиозная община, трудовой коллектив, группа соседей, спортивный клуб, детская школа и т. д.
- Чувствуете ли вы себя комфортно в своем сообществе?
- Насколько активно ваше сообщество заботится о своих членах?

Поддержка со стороны специалистов

- Есть ли у вас психотерапевт или психолог, с которым вы могли бы решать возникающие проблемы по мере необходимости? Если нет, то не собираетесь ли вы подыскать такого специалиста?
- Чувствуете ли вы, что этот специалист может помочь вам разобраться в тех аспектах вашей личности, которые вам, возможно, тяжело разглядеть?
- Чувствуете ли вы поддержку и заботу со стороны человека, который не имеет в отношении вас никаких скрытых целей?

Что интересного вы обнаружили, ответив на эти вопросы? В каких кругах вы получаете достаточную помощь и поддержку, а в каких вам, возможно, требуется больше поддержки? Следует помнить, что все мы начинаем с разных исходных позиций, и не важно, на каком этапе вы находитесь. Цель этого упражнения не в том, чтобы вы начали сравнивать себя с другими, а в том, чтобы осознать, над чем вам стоит поработать, чтобы получить больше помощи и поддержки в своей жизни.

Следующие шаги

Я намеренно разделил круги общения при оценке поддержки, поскольку считаю, что каждый из них может дать нам что-то уникальное и важное. Например, с семьей у нас есть богатая история взаимоотношений, которой, возможно, нет с друзьями. И в равной степени поддержка со стороны специалистов может дать нам знания, которые не могут дать те, с кем мы общаемся в повседневной жизни.

Я также считаю, что важно не смешивать эти круги общения; например, не стоит превращать своих друзей в своих психотерапевтов, а своего психотерапевта — в друга. Кроме того, мы можем не нуждаться во всех этих кругах общения постоянно. Разумеется, я не считаю, что все должны постоянно ходить на сеансы психотерапии, и, возможно, в некоторых случаях самым полезным для здоровья является отдых от семьи. Надеюсь, это упражнение помогло вам определить

сферы, на которых необходимо сосредоточиться, и теперь ваша задача — действовать в соответствии с полученными результатами.

Одной из трудностей, с которыми приходится сталкиваться, когда речь идет об отношениях в нашей жизни, являются границы и способность сказать «нет» тем, кто не удовлетворяет нас в эмоциональном плане в той мере, в какой нам нужно или хочется. Это особенно актуально для тех, кого убеждали, что у нас не может быть границ, или для тех, у кого в жизни есть люди, которые постоянно прощупывают наши границы. Об этом мы поговорим в следующей главе.

ГЛАВА 16

Установление границ (сила слова «нет»)

Когда мне было лет 25, в один из субботних вечеров мы с моей тогдашней девушкой после ужина смотрели телевизор, расположившись на диване. Мы съехались совсем недавно. Несколько предыдущих лет я жил один и теперь наслаждался ощущением домашнего уюта и гармонии полноценных отношений. Вдруг зазвонил мобильный телефон. Я увидел, что это моя мама. Я сразу же забеспокоился, потому что она бы не позвонила мне в столь поздний час, если бы не было важной причины.

Через мгновение после ответа на звонок я понял, что с мамой не все в порядке. Она была в легкой истерике, и, прежде чем она успела что-то сказать, я догадался, что речь пойдет о моей сестре.

Проблемы с психикой, которые были у моей сестры в детстве, с возрастом никуда не делись. В последние годы ей ставили различные диагнозы, в том числе пограничное

расстройство личности, шизоаффективное расстройство и биполярное расстройство. Ее отношения с матерью были очень тяжелыми и разрушительными, и мои многочисленные попытки помочь разобраться с этим — включая поддержку сестры и матери по отдельности и попытки научить их нормально относиться друг к другу — не привели к успеху.

Несколько лет до этого, когда я учился на психотерапевта, я в течение года почти ежедневно звонил сестре и рассказывал о том, что узнал. Но как только я перестал выполнять ее работу за нее, она тут же бросила заниматься. Я понял, что ей нравится постоянный контакт и энергия, которую я ей даю, но у нее нет серьезного желания меняться.

Я сидел на диване и с тяжелым сердцем слушал, что говорила мне мама. Она рассказала, что моя сестра стала буйной, устроила разгром в доме, а затем ушла, сказав, что собирается вернуться пешком в свой дом, находящийся почти в ста милях. Мама была в шоке. С одной стороны, она боялась, что сестра вернется, а с другой — была очень обеспокоена тем, что по улицам посреди ночи ходит не совсем здоровый человек.

Я испытывал смешанные эмоции: сочувствовал матери и переживал за сестру, но в то же время был сильно раздражен. Очередной случай в очень длинной череде таких инцидентов. Мы застряли в классическом драматическом треугольнике, в котором моя мать была жертвой, сестра — преступником, а я — спасателем.

Вечный спасатель

Будучи знаком с психологией, я понимал, насколько нездоровой является эта ситуация для всех участников. А если учесть, что мои искренние попытки помочь наладить отношения между матерью и сестрой постоянно наталкивались на глухую стену, я оказался в сложнейшей ситуации. По сути, качество моей жизни зависело от действий других людей, которые застряли в деструктивной модели отношений и не предпринимали ничего, чтобы изменить ситуацию.

Однако, когда я слушал рассказ отчаявшейся матери, мой паттерн спасателя снова взял верх, и я сказал, что постараюсь приехать к ней как можно скорее. Положив трубку, я понял, что уже не успеваю на последний лондонский поезд, а поскольку машины у меня в то время не было, оставалось только вызвать такси. Я добрался до дома матери около полуночи, заплатив кругленькую сумму за полуторачасовую поездку на такси.

Моя мама все еще была в смятении. До моего приезда она связалась с полицией, но, поскольку они были заняты обычными субботними происшествиями, то не торопились браться за наш вопрос. Я решил, что первым делом нужно съездить на местную железнодорожную станцию, которая находилась в нескольких милях от дома. Я поехал туда на маминой машине. По счастливой случайности мне удалось найти сестру там. Она ходила взад-вперед по перрону, а ближайший поезд был только в пять утра, то есть через четыре

часа. Мне удалось уговорить ее сесть в машину, и мы два часа ехали до ее дома, который находился в противоположном направлении от моего.

Когда мы приехали, было уже три часа ночи, и я поспал несколько часов у сестры на диване, после чего вернулся на мамину машину к ней домой, а затем сел на поезд, стараясь попасть к себе до полудня. Когда я ехал, я принял несколько давно назревших и очень непростых решений.

В конечном итоге оказалось, что роль спасателя не только никак не помогла ни маме, ни сестре, но и изрядно подпортила жизнь мне самому. И дело не в том, что я не хотел пожертвовать субботним вечером ради поддержки тех, кого любил. Проблема заключалась в том, что если оставить все как есть, то это никогда не закончится, а мои действия, скорее всего, будут лишь способствовать этому.

Я начал понимать, что мое бесконечное терпение и готовность помочь в подобных случаях всего лишь не позволяли ситуации стать настолько плохой, чтобы произошли более драматические события. В некотором смысле, пытаясь спасти их обеих, я был частью проблемы, а не помогал ее решить.

Свои потребности на первом месте

Итак, я понял, что мне нужно начать отдавать приоритет своему счастью, стабильности и качеству жизни, а не постоянно выслушивать по телефону бесконечные жалобы мате-

ри на проблемы с моей сестрой и безуспешные попытки наладить с ней отношения. Проще говоря, чтобы сказать «да» себе, я должен был сказать «нет» своей семье.

Мне было нелегко поставить на первое место собственные потребности после многих лет пренебрежения ими, но я был уверен, что у меня нет другого выбора. Я позвонил матери и твердо и ясно объяснил ей, что больше не могу спасать ее и сестру. Я сказал, что люблю их обеих, но мне также нужно любить себя, и поэтому она больше не должна звать меня на помощь в таких ситуациях.

Разговор с ней дался мне нелегко. Отчасти это было вызвано моим глубоким отчаянием. Я понимал, что моей матери кажется, будто я говорю, что не люблю ее. И у меня не было слов, которые могли бы заставить ее понять, что то, что я делаю, в конечном итоге будет правильным. Я также знал, что мои действия оставят уязвимого человека, которого я любил, в еще более уязвимом положении. Но то, что делать тяжелые вещи тяжело, не означает, что мы не должны их делать.

Следующие несколько месяцев стали нелегким переходным периодом. Освобождение, которое я поначалу почувствовал, вскоре сменилось реальной необходимостью говорить «нет» на просьбы о помощи в тяжелые и напряженные моменты. Как и в случае с установлением каких-либо новых границ, моя решимость регулярно подвергалась серьезным испытаниям. Но я знал, почему я это делаю.

Мои мать и сестра продолжали жить своей жизнью, но моя жизнь стала легче. Временами мне было больно и тяжело наблюдать за их страданиями — ведь я не делал того, что было в моих силах, чтобы им помочь. Однако я понимал, что мой поступок был не только правильным и адекватным, но и единственным вариантом поведения, при котором я мог по-настоящему заботиться о своем сердце и эмоциональных потребностях и разорвать нескончаемый круг проблем в своей жизни. В каком-то смысле мне приходилось учить мать и сестру по-новому относиться ко мне, выстраивая более четкие границы.

Здоровые и нездоровые границы

Как уже отмечалось в главе 4, граница — это реальная или воображаемая линия, указывающая на пределы или величину чего-либо. Граница отделяет человека от других людей, внутреннее от внешнего, одну нацию от другой. В контексте того, о чем мы здесь говорим, граница — это наша способность отстаивать то, что мы хотим, и противостоять тому, чего мы не хотим от других людей в нашей жизни. Наши границы могут быть нарушены разными способами. Это может сделать тот, кто стоит слишком близко к нам и вторгается в наше физическое или эмоциональное пространство, или кто отнимает у нас время или энергию в результате того, что он ожидает или требует от нас. Нарушением границ мо-

жет быть и то, как человек с нами разговаривает — какими словами или каким тоном.

Установление надлежащих и здоровых границ во взаимоотношениях не только способствует исцелению от травмы, но и является защитным средством от новых травм. Если у нас нет здоровых границ, мы рискуем застрять в цикле разрушительных отношений и попасть в дисфункциональный резонанс с теми, кто норовит переступить границы других людей.

Одним из последствий пережитой в детстве травмы является то, что мы, скорее всего, выросли с нездоровыми границами. Это означает, что мы нормально воспримем отношения, которые резонируют с тем, что мы знаем с детства. Почти по определению, чем более дисфункциональными были взаимоотношения в детстве, тем больше вероятность того, что мы окажемся в дисфункциональных отношениях во взрослой жизни — если, конечно, мы не сделали активный и сознательный выбор в пользу чего-то другого^{1,2}.

Именно наши границы в отношениях с другими людьми говорят им о том, что нас устраивает, а что нет. Наши границы определяют, чего мы хотим больше, а чего меньше, как к нам можно относиться, а как нельзя. В конечном счете здоровые границы позволяют нам сказать «да» тому, чего мы хотим, или «нет» тому, чего мы не хотим. Именно наши границы определяют, будем ли мы идти навстречу человеку в нашей жизни или будем отдаляться от него.

Говорить себе «да»

Здоровые границы — залог того, что наши отношения с окружающими людьми будут здоровыми и благотворными. Чтобы говорить «да» себе, мы должны уметь говорить «нет» другим людям. Другими словами, чтобы иметь время и пространство для того, чтобы прислушаться к собственным потребностям — а это может быть что угодно: от фокусирования внимания на пути к исцелению до хобби, которое приносит нам радость, — мы должны уметь говорить «нет» требованиям других людей, забирающим наше время, энергию и внимание.

Возможно, эти требования понятны и выполнимы, но для многих из нас они могут казаться нескончаемыми и непомерными, что является еще одной причиной для того, чтобы приложить усилия для изменения положения дел в этой сфере нашей жизни. Если мы привыкли к токсичным отношениям, то, скорее всего, почти не ощущаем воздействия бесконечных требований, предъявляемых к нам, и, как следствие, пренебрегаем своими потребностями и желаниями.

Когда я старался освободиться от токсичных отношений с родными, я заметил, что одной из основных причин, затянувших меня в эти отношения, была моя склонность брать на себя чрезмерную ответственность за других людей. Я понял, что это особенно чревато проблемами в отношениях с людьми, которые не берут на себя ответственность за себя и свою жизнь, так как за них это делаю я.

Помню, когда я оказался втянутым в нездоровые отношения с матерью и сестрой, я изо всех сил старался поддерживать сестру, чтобы изменить ее настроение. В полном отчаянии я на мгновение остановился и спросил себя: чье это дерьмо? Ведь проблема была в ней, а не во мне, но я работал гораздо усерднее, чем она, пытаясь изменить ситуацию.

Континуум ответственности

Если мы склонны вести себя согласно паттерну помощника (см. главу 8), это делает нас еще более подверженными риску оказаться в дисбалансных отношениях, в которых мы берем на себя слишком много ответственности. В некотором смысле, когда человек не берет на себя ответственность за свою жизнь, у нас появляется возможность вмешаться и попытаться удовлетворить свои основные эмоциональные потребности, помогая ему.

Полезно представить эту ситуацию в виде континуума ответственности. На одном конце континуума находятся люди, которые вообще не несут никакой ответственности за себя и свою жизнь. Их можно рассматривать как жертву, не имеющую возможности повлиять на происходящее или изменить его. На другом конце — люди, берущие на себя ответственность за все и всех, что не только гарантирует стресс, но и крайне вредно для здоровья.

Если вы считаете, что берете на себя слишком много ответственности за других, то, возможно, вы склонны

позволять другим манипулировать вами. И если вы относитесь к тем, кто не берет на себя должной ответственности, то, возможно, для вас одним из шагов к установлению более здоровых границ является принятие на себя большей ответственности за себя и свою жизнь.

Нарушаются ли ваши границы?

Чтобы определить, когда нам необходимо установить новую или более жесткую границу, мы должны сначала создать систему раннего предупреждения о нарушениях наших границ. Это особенно важно, учитывая, насколько привычными для нас они могут стать.

Для начала стоит обратить внимание на то, что происходит в нашем физическом и эмоциональном телах, когда наши границы нарушаются. Если мы привыкли не замечать последствий, это не значит, что их нет. Я знаю, что для меня одним из явных признаков является то, что моя нервная система начинает запускать реакцию на стресс, а другим — то, что я чувствую себя неловко и неудобно, испытывая легкое раздражение.

Определите свою реакцию на нарушение границ

Я хотел бы, чтобы вы уделите немного времени исследованию того, что происходит в вашем физическом и эмоциональном телах, когда кто-то нарушает ваши границы. Какие

из перечисленных ниже признаков вы замечаете? Форму для выполнения этого упражнения вы можете найти в бесплатном сопутствующем курсе на сайте www.alexhoward.com/trauma.

Физическое тело

- Мышечное напряжение
- Затрудненное дыхание
- Учащенное сердцебиение
- Отклонение тела от вертикали

Эмоциональное тело

- Чувство незащищенности
- Эмоциональная блокировка
- Раздражение и желание оттолкнуть
- Общее ощущение дискомфорта

Мы все отличаемся друг от друга в том, что происходит внутри нас, когда мы чувствуем, что наши границы нарушаются, поэтому, пожалуйста, добавьте к этому списку свои слова и словосочетания, отражающие ваши ощущения.

Выявление газлайтинга

Особенно коварным нарушением границ является форма психологического насилия под названием «газлайтинг». Это когда кто-то пытается принудительным или манипулятивным способом заставить нас усомниться в собственной

правоте. Разница между газлайтингом и здоровым сомнением заключается как в намерении, лежащем в его основе, так и в том, как он используется.

Как мы уже отмечали ранее, иногда в словах нашего внутреннего критика есть доля правды, но это не оправдывает злостной клеветы. То же самое можно сказать и о газлайтинге. Кто-то может воспользоваться какой-то крупницей правды для манипулирования нами, чтобы заставить нас придерживаться точки зрения, которая просто не соответствует действительности. В некотором смысле, они берут на вооружение наше основное предубеждение — что во всем виноваты мы сами — и используют его против нас.

Допустим, вы забыли позвонить близкому человеку, хотя обещали это сделать. В этом не было ничего злонамеренного, просто вы были поглощены разными событиями, происходящими в вашей жизни. Но человек использует эту небольшую оплошность в своих целях, превращая ее в целую историю, в которой вы изображаетесь невнимательным эгоистом.

Газлайтинг может иметь множество слоев, и для его выявления могут потребоваться время, навыки и даже помощь специалиста. Но в первую очередь следует выяснить, нет ли признаков, характерных для нарушения наших границ, о чем шла речь выше. Особенно ярким признаком того, что мы подвергаемся газлайтингу, является то, что мы чувствуем себя очень виноватыми, и этому способствуют слова другого человека.

Как выглядят здоровые границы?

Теперь, когда мы разобрались с тем, что такое границы и как понять, что они нарушаются, давайте поговорим о том, как выглядят здоровые границы и как их устанавливать. Установление здоровых границ может показаться простым делом, но, как известно любому родителю, зачастую это довольно сложно. Здоровые границы имеют некоторые ключевые качества:

- **Сила.** Они достаточно прочны, чтобы выдержать трудности, с которыми могут столкнуться.
- **Разумность.** Они продуманы, обоснованы и рациональны.
- **Заботливость.** В них чувствуется уважительное отношение.
- **Гибкость.** Они реагируют на непосредственную потребность и могут подстраиваться под то, что будет работать.
- **Мужественность.** Они позволяют нам почувствовать свою силу и то, что мы вправе постоять за себя.

Чтобы научиться устанавливать такие здоровые границы, нужны время и практика. Частью этой практики является предоставление себе разрешения на это и осознание того, что никто не имеет права обращаться с вами недоброжелательно или манипулировать вами. Зачастую помехой в достижении цели становится наш внутренний критик, и если это так, то я рекомендую вам вернуться к главе 14.

Это может быть особенно актуально при установлении здоровых границ в отношениях с родителями, чьи речи служат исходным материалом для нашего внутреннего критика.

Умение сказать «нет»

В основе установления новых границ лежит умение сказать кому-то «нет». Это то, над чем мы можем очень долго размышлять, но обычно реальность оказывается гораздо проще, чем сюжеты, которые мы рисуем в своем воображении, думая о том, что может произойти. Главное — быть спокойным, твердым и последовательным.

Если кто-то разговаривает с нами неуважительно или неприемлемо с нашей точки зрения (которая вполне может меняться по ходу чтения этой книги), то мы должны сказать ему об этом. Часто бывает достаточно просто сказать: «Пожалуйста, не разговаривайте со мной в таком тоне». Как и в случае с внутренним критиком, суть заключается в том, чтобы четко и уверенно обозначить границы, не вдаваясь в детали.

Если в ответ на это человек намеренно продолжает вести себя так же и игнорирует просьбу соблюдать ваши границы, это говорит о некоторых важных вещах, касающихся его самого и ваших с ним отношений. Более того, это может быть признаком того, что вам необходимо дистанцироваться от этого человека.

Установите здоровую границу

Чтобы реализовать это на практике, я хотел бы, чтобы в ближайшее время вы установили новую границу.

1. Подумайте о человеке и ситуации, для которых вам нужна более строгая граница.
 2. Подумайте, как можно сформулировать то, что вам нужно сказать коротко, твердо и решительно.
 3. Запишите свои слова и потренируйтесь произносить их вслух твердым и решительным голосом. Например, вы можете сказать: «Мне неприятно, когда ты говоришь со мной в таком тоне, поэтому, пожалуйста, перестань это делать». Или: «Спасибо за предложение, но в данный момент я не хочу этого делать».
 4. В следующий раз, когда вы увидите этого человека, практикуйтесь в установлении новой границы.
-

Убедитесь в том, что вы мягко и заботливо относитесь к себе, когда устанавливаете новую границу.

Танец перемен

Когда вы начинаете устанавливать в своей жизни больше границ и тем самым пытаетесь изменить характер своих отношений, вы, скорее всего, заметите, что люди реагируют на это одним из трех возможных способов, которые я люблю называть танцами перемен. Допустим, вы танцуете

фокстрот и синхронно двигаетесь вместе с партнером. Затем вы решаете, что будете танцевать танго. У вашего партнера есть следующие варианты:

- Танцевать с вами новый танец, то есть принять вас в том новом виде отношений, который вы предлагаете.
- Попытаться вернуть вас в прежний танец, возможно, не потому, что не любит вас, а потому, что любит и боится, что, когда вы изменитесь, уже не будете близки ему, как раньше.
- Танцевать отдельно, и каждый из вас пойдет своими путями.

Мой опыт показывает, что, когда мы целеустремленно идем по пути внутреннего роста и развития, мы в конце концов пересматриваем многие свои отношения, причем в разные моменты с разных позиций. В результате мы можем обнаружить, что переросли те или иные отношения и отдалились от тех или иных людей.

Это может быть похоже на то, как если бы мы решили избавиться от всей старой и надоевшей мебели в своем доме. Нам потребуется время, чтобы заполнить дом мебелью, соответствующей нашему новому состоянию, а пока мы должны на время примириться с пустотой и одиночеством. Это может оказаться тяжелым и болезненным этапом в процессе исцеления, но мы должны быть решительными, если хотим измениться.

Пусть маятник качается

Может случиться и так, что, когда мы будем думать, как и какие границы следует установить, нам будет нужно позволить себе слегка отклониться в другую сторону. Представьте себе маятник, остановленный в одной стороне. Когда его отпускают, давая возможность качаться, он проходит точку равновесия и некоторое время качается взад-вперед, пока не останавливается в этой точке равновесия.

В вашем случае это может выглядеть так: вы были слишком уступчивы и слишком легко пренебрегали собственными потребностями в отношениях, но затем в процессе поиска новой точки равновесия обнаружили, что сказали «нет» в некоторых ситуациях, которые, как вы понимаете теперь, этого не требовали. Вы осознаете, что маятник качнулся слишком далеко. Но, пожалуйста, не переживайте, если такое происходит, потому что это признак прогресса, и вам просто нужно время, чтобы постепенно найти новую точку равновесия.

Разумеется, нам необходимо научиться выстраивать здоровые границы не только в отношениях с другими людьми, но и в отношениях с самим собой. В следующей главе мы уделим внимание вашим внутренним границам и важности стремления к исцелению от травмы.

ГЛАВА 17

Стремление к исцелению

Найти подходящих участников для моих роликов на YouTube и подкаста «Терапия с Алексом Ховардом» не всегда легко. Одна причина очевидна: требуется огромное мужество, чтобы человек смог откровенно рассказать свою историю на камеру. Однако это не самая большая проблема, с которой мы столкнулись при поиске участников. Более того, с самого начала съемок мы были поражены тем, как много вокруг чрезвычайно мужественных людей.

Главная проблема заключалась в том, что было нужно, чтобы круг участников отражал удивительное разнообразие современного общества. Так как считается, что мужчины не очень охотно обращаются к психотерапевту¹⁻³, не говоря уже о том, чтобы поделиться своими переживаниями, мы с самого начала опасались подтвердить этот стереотип. Наши опасения возросли, когда первые двое мужчин, начавших у нас сниматься, прекратили участие после нескольких сеансов. И тут появился Дэвид.

Дэвид был родом из Глазго в Шотландии. Ему было около 45 лет, и он страдал от тяжелой депрессии, которая регулярно приводила его к суицидальным мыслям. Он перенес несколько инсультов, когда ему еще не исполнилось и 30, и хотя он примирился с тем, что инсульты повлияли на его подвижность, они, естественно, сказались на его уверенности в себе.

Я приступил к съемкам с Дэвидом примерно через девять месяцев после начала пандемии COVID-19. Первый локдаун ударил по нему особенно сильно. За несколько месяцев до съемок он потерял отца, умершего от рака, и из-за ограничений смог проститься с ним, только помахав рукой через окно. Он также потерял нескольких близких друзей, в том числе одного, покончившего жизнь самоубийством, и расстался со своей давней подругой. Каждый день он чувствовал себя подавленным горем и испытывал острое чувство безнадежности в отношении будущего.

Целеустремленность в действии

Дэвид сразу же понравился мне, особенно его сухое шотландское чувство юмора. Однако у меня были сомнения в том, будет ли он продолжать участвовать в терапевтическом процессе. Я знал, что он хочет, чтобы его жизнь изменилась, но проблема депрессии в том, что она может высосать энергию и силы, которые нам нужно направить на достижение изменений.

Дело осложнялось еще и тем, что после того как мы сняли несколько сеансов, в Великобритании опять ввели локдаун, в результате чего Дэвид снова оказался в строгой изоляции. Нам пришлось проводить сеансы в режиме онлайн. Было очевидно, что Дэвид — человек, который не переносит глупость, и для того, чтобы продолжать участвовать в терапевтическом процессе, он должен был увидеть доказательства, что это того стоит.

На протяжении многих лет одним из ключевых элементов моей терапевтической работы является использование разнообразных онлайн-курсов и видеоматериалов для того, чтобы пациенты занимались более интенсивно за пределами моего кабинета. Если человек тратит на изменение своей жизни всего лишь час в пару недель, то это будет иметь ограниченный эффект, тогда как регулярные занятия онлайн существенно повышают эффективность терапии.

У тех, кто начал сниматься в проекте «Терапия с Алексом Ховардом», но не дошел до конца, мы заметили общую черту: они надеялись, что за них все сделает психотерапевт, и недооценивали свою роль. Терапевтический процесс предоставляет участникам возможность исцелиться, однако они должны вложить в него душу и энергию.

Как гласит пословица, можно подвести лошадь к воде, но нельзя заставить ее пить. Как я уже говорил в начале нашего совместного пути, вы не виноваты в том, что у вас травма, но вы обязаны проделать определенную работу для своего исцеления.

К моему облегчению, Дэвид захотел выполнить эту работу. В промежутках между нашими первыми сеансами он занимался по моей программе RESET Program®, а также участвовал в съемках со мной каждые несколько недель. Он выполнял упражнения и использовал предлагаемые инструменты, и ситуация начала меняться. Сначала изменения были небольшими, но со временем они стали гораздо более существенными. В некотором смысле главным результатом моей работы с Дэвидом стало то, что он научился быть лучшим коучем для самого себя.

Обучение самокоучингу

Сейчас, когда наше совместное путешествие подходит к концу, я хочу остановиться на ваших дальнейших шагах для того, чтобы эта книга была не просто интересным чтивом. Когда я занимался с Дэвидом, я следил за тем, чтобы он работал не только в ходе наших сеансов. Точно так же я хочу, чтобы вы выполняли упражнения, приведенные в книге, и применяли полученные в каждой главе знания в своей жизни. Как я уже говорил, знания — это здорово, но перемены происходят благодаря действиям.

Разумеется, для людей, читающих эту книгу, методы работы над собой и приоритеты будут разными, поэтому, как и полагается эффективному консультанту, я буду помогать вам составлять собственный план, а не навязывать вам уже готовый.

Однако вполне вероятно, что ваш план будет включать в себя медитацию и практику осознанности, работу над повышением самосознания и применение инструментов, необходимых для осуществления изменений. В связи с этим давайте сосредоточимся на трех ключевых элементах: что, как и что, если.

Под «что» я имею в виду то, какими будут ваши новые привычки. Под «как» подразумевается то, как вы собираетесь применять их на практике — по сути, это то, как вы относитесь к себе. А «что, если» — это то, как вы будете реагировать, если что-то пойдет не по плану, а это наверняка произойдет в какой-то момент.

Ваши новые привычки

В главе 10, в которой шла речь о нейропластичности, мы рассмотрели силу привычек и их формирование под влиянием того, что мы делаем регулярно. На данный момент у вас уже есть множество привычек и паттернов, которые стали естественной частью вашей повседневной жизни. Некоторые из них могут быть очень полезны, другие — не очень.

Чтобы справиться с травмой, не обязательно менять все в своей жизни. Достаточно изменить некоторые вещи, чтобы склонить чашу весов в другую сторону. Я думаю, что это важное уточнение, особенно для тех из нас, кто склонен к перфекционизму и поэтому представляет себе нереальную картину того, как должно выглядеть исцеление.

Хорошая новость заключается в том, что, для того чтобы измениться, часто не требуется принимать радикальные меры, как может показаться на первый взгляд. Но плохая новость заключается в том, что исцеление, скорее всего, окажется более рутинным и утомительным процессом, чем можно было бы предположить. По сути, важнее всего упорство и регулярность в выполнении ежедневных практик и использовании инструментов, которые помогают сдвинуть наш гомеостатический баланс в сторону нового, здорового положения.

На протяжении всей книги мы говорили о необходимости внутренней работы в трех направлениях. Во-первых, необходимо изменить состояние своей нервной системы и использовать для этого такой инструмент, как медитация. Во-вторых, нужно развивать самосознание, для чего я предлагаю множество различных схем. И, наконец, необходимо использовать конкретные практики для стимулирования изменений.

Очень важна ежедневная медитация. Как я отмечал в главе 9, если вам нужно адаптировать ее к своим особенностям, смело делайте это. Но ключевое значение имеет практика, направленная на формирование в своем теле и нервной системе внутреннего ощущения безопасности и защищенности.

Практически в каждой главе вы выполняли упражнения для развития самосознания, и я настоятельно рекомендую вам неоднократно возвращаться к ним, особенно в процес-

се дальнейшей работы над собой, поскольку ваши реакции будут меняться и эволюционировать с течением времени. В некотором смысле работа над самосознанием похожа на очистку луковицы, когда слои открываются один за другим по мере углубления и расширения нашего понимания. Что касается работы с привычками, то сразу перехожу к конкретике.

Ваша ежедневная целительная практика

Чтобы применить в реальной жизни то, что вы узнали из этой книги, я рекомендую вам заняться ежедневной целительной практикой. Я предлагаю уделять ей не менее 15 минут, но в идеале — от получаса до часа.

Шаг 1

Какое время суток будет для вас наиболее подходящим? Для многих людей лучше всего заниматься этой практикой утром, до того как начнут отвлекать дневные заботы. Но если это время не является для вас оптимальным, смело выберите другое. В идеале, однако, желательно, чтобы вы выполняли эту практику ежедневно в одно и то же время. Если для вас более реально, скажем, пять дней в неделю, то это тоже нормально.

Шаг 2

Начните с практики медитации (не стесняйтесь адаптировать приведенный в главе 9 вариант под себя). Начните с десяти минут и затем доведите продолжительность до получаса.

Шаг 3

Поразмышляйте над тем, что происходит с вами в данный момент. Вы можете использовать любые упражнения из этой книги, но если вам нужно что-то более конкретное, воспользуйтесь практикой терапевтического исследования, описанной в главе 12, которая поможет вам разобраться в том, что происходит с вами сегодня.

Шаг 4

Активно работайте над изменением своих переживаний, используя инструменты, приведенные в данной книге:

- Шаги, направленные на освобождение от вредных паттернов (глава 10)
- Практика терапевтического исследования (глава 12)
- Преодоление внутреннего сопротивления (глава 13)
- Борьба с внутренним критиком (глава 14)
- Обращение за помощью (глава 15)
- Установление границ (глава 16)

Самое важное здесь — не стараться делать все правильно, а начать действовать и наращивать темп. Начиная выполнять ежедневную практику, подходящую именно вам, вы делаете важный шаг в сторону перемен, причем с учетом ваших индивидуальных особенностей.

Поддержка себя

Теперь, когда мы рассмотрели «что» в вашем процессе изменений, мы рассмотрим «как» в подходе к нему. Научиться быть лучшим коучем и помощником для себя — это не просто приятная мелочь на пути к выздоровлению, это основа для прохождения часто сложного и извилистого пути перезагрузки нервной системы после травмы. Как хороший спортивный тренер постоянно корректирует свой подход в зависимости от состояния спортсмена, так и вы должны поступать в отношении своего внутреннего мира.

В предыдущих главах мы говорили о том, как важно обращаться за помощью, а также о необходимости устанавливать и удерживать соответствующие границы в отношениях с другими людьми. Оба эти умения не менее важны и для внутреннего ландшафта наших отношений с самим собой. Иногда нам нужно четко и твердо обозначить границы и положить конец привычке или поведению, которые не помогают нам или не поддерживают нас. А в других случаях нам нужно больше поддержки, мягкости и нежности по отношению к себе.

Когда я обучаю участников нашей программы Therapeutic Coaching®, я говорю об этом как о терапии через усиление и ослабление давления. Иногда чтобы добиться изменений, нужно усилить давление на клиента, а когда он слишком сильно давит на себя и в результате все блокируется, нужно помочь ему сбросить давление. Знание того, что необходимо

сделать и как это сделать, является частью мастерства психотерапевта.

По мере того как улучшаются наши отношения с самим собой, а вместе с ними и наше самосознание, у нас все лучше получается чутко и грамотно реагировать на свои потребности. Если вы заметили, что ваше отношение к себе не является таким благотворным и придающим силы, каким оно могло бы быть, я предлагаю вам вернуться к главе 14 «Трансформация внутреннего критика».

Если вы склонны быть слишком строгим к себе, то вам необходимо научиться защищаться от своего внутреннего критика и смягчать свой внутренний мир. Одним из печальных последствий излишней строгости к себе является то, что зачастую у нас не хватает сил и желания довести начатое до конца. Мы как бы говорим себе: «Какой смысл пытаться, если мы ни на что не способны и все равно потерпим неудачу?»

Важность баланса

Нам, взрослым, так же как и маленьким детям, необходимы гибкие, но твердые границы, помогающие направлять наше поведение в полезное и конструктивное русло, и иногда это означает, что мы должны приучить себя доводить до конца то, что сначала может показаться нелегким и не очень приятным делом. Точно так же, как мы учимся устанавливать границы для других, мы учимся устанавливать их для себя в своем внутреннем мире.

Самодисциплина — это мускул, который укрепляется в результате тренировок: чем чаще мы будем делать то, что необходимо для нашей трансформации, тем легче она будет происходить. И если мы будем все делать грамотно и правильно, то чем сильнее будем давить на свои пределы возможностей, тем сильнее они будут расширяться.

Здесь важно найти правильный баланс, чтобы не передавить. Например, когда я работаю с людьми, страдающими хроническими заболеваниями, часто замечаю, что они считают, что им просто нужно сильнее напрягаться, но на самом деле проблема заключается в том, что они и так уже слишком сильно напрягаются, и им нужно расслабиться, отдохнуть и быть более мягкими к себе.

Помните качества здоровых границ с другими людьми, которые мы рассматривали в предыдущей главе? Такие же качества должны иметь наши границы в отношении себя. Они должны быть достаточно твердыми, но при этом разумными. Они должны быть любящими и ответственными, но при этом мы должны расширять свои пределы возможностей.

Если же вы всю жизнь обходились без здоровых границ, то поиск правильного баланса может занять некоторое время. Например, если вы привыкли быть слишком строгим к себе и постоянно давить на себя, возможно, вам нужно пройти период намеренно мягкого и доброго отношения к себе.

Сложность заключается в том, что вы не сможете понять, что достигли баланса, пока не достигнете его. На этом пути

вы можете обнаружить, что слишком мягки и не доводите дело до конца, и это вполне нормально. Это небольшая цена за осознанное и важное стремление к обретению оптимального баланса и устойчивых внутренних границ в отношениях с самим собой.

Что, если все пойдет не так?

Настало время поговорить о невозможности избежать ситуации, когда все идет не так. Я говорю это не как скептик, а как реалист. Самое трудное в деле преобразования нашего внутреннего мира — это не начать, хотя и это бывает непросто, а начинать снова и снова, когда все идет не по плану.

Поскольку вы читаете книгу о травме, я предполагаю, что на вашем жизненном пути произошли сложные и неоднозначные события. Это означает, что ваш путь исцеления, скорее всего, не будет прямым. Вы будете пробовать разные методы. Некоторые из них помогут, другие — нет. Это, вероятно, относится и к методам, изложенным в этой книге.

Проблема не в том, что вы будете много раз сбиваться с пути, а в том, что вы можете воспринять это как провал, в то время как на самом деле это урок. Однако, если подойти к процессу с открытыми глазами, можно подготовиться к возможным трудностям.

Если я чему-то и научился в своей клинической практике, специализируясь на сложных хронических заболеваниях на протяжении последних двух десятилетий, так это тому,

что часто, когда что-то идет не по плану, внутри причины этого обнаруживается золотой самородок информации, который вполне может помочь сделать шаг вперед.

Например, у людей, которые переживают регресс на пути к исцелению от хронической усталости, мы наблюдаем одну общую закономерность: они пытаются сделать слишком много и слишком быстро и не прислушиваются к своему организму. Поэтому для них самое главное сбавить темп, следить за своим самочувствием и не позволять паттерну достигателя брать верх.

Когда все же происходит сбой, и мы это признаем, причем избегая излишней внутренней критики, а вместо этого направляя свою энергию на выполнение тех практик, которыми мы решили заниматься, мы укрепляем свою внутреннюю дисциплину. Кроме того, если нам удастся встать на правильный путь, внося коррективы в свой план на основе полученных знаний, то каждый раз мы будем делать еще один шаг к нашей конечной цели.

Поэтому, пожалуйста, приступайте к следующему этапу своего исцеления, осознавая, что вы еще не раз собьетесь с пути. Сбиться с пути — не проблема, она в том, чтобы не сдаться, не отказаться от намеченной дороги. Иногда отказ от работы на час или даже на несколько дней может быть способом снять напряжение, однако постарайтесь, чтобы это не стало для вас нормой.

Когда вы обнаружите, что сбились с пути, снова прочитайте эту главу и примитесь за ежедневную целительную

практику (см. выше). Если вы вернетесь к ежедневным упражнениям, то будете поражены тем, какой эффект это даст.

Награда за целеустремленность

В заключение этой главы вернемся к истории Дэвида. Выработка нового отношения к себе была критически важна для долгосрочных изменений, которых он так хотел достичь, и первое, что он обязался сделать, — это ежедневно заниматься медитацией. В результате медитации он почувствовал незначительное, но реальное уменьшение тревожности и стабилизацию настроения. Он также понял, что нужно медитировать не только когда захочется — это должно стать ежедневной практикой. И, что самое важное, он должен твердо выдерживать границы в отношениях с самим собой в те дни, когда ему не хочется медитировать.

Мы с Дэвидом также провели серьезную работу с его внутренним критиком, и он понял, что одних упражнений со мной в терапевтическом кабинете будет недостаточно, и он должен взять на себя обязательство постоянно противостоять своему внутреннему критику. Он это сделал, и это помогло. Когда мы перешли к работе с эмоциями, все повторилось снова. Теперь он должен был взять на себя обязательство закрепить новую привычку.

В результате в течение года Дэвид выбрался из токсичной жизненной ситуации и переехал на новое место, где дей-

ствительно чувствовал себя как дома. Следующим шагом Дэвида стало изменение направления своей профессиональной деятельности. Он нашел новую интересную и перспективную работу, которая была одной из нескольких, предложенных ему. В то время как жизнь Дэвида улучшалась, он не переставал выполнять те практики, которые помогали ему добиться этих улучшений, и при этом продолжал вносить в них изменения и коррективы, чтобы они максимально подходили ему.

Последним испытанием для Дэвида было принятие на себя обязательства завести новые отношения. Это было то, что особенно пугало его. На протяжении нескольких сеансов я убеждал Дэвида в том, что ему необходимо решиться «выйти в люди», и, благодаря внутренней работе и импульсу от уже свершившихся перемен, он набрался смелости и сделал это. К концу съемок Дэвид впервые за много лет начал новые отношения.

Я надеюсь, что ваши дальнейшие шаги на основе приведенных в этой книге принципов, инструментов и упражнений будут такими же успешными, как и у Дэвида, потому что вы этого заслуживаете! Однако именно действия, которые вы обязуетесь выполнять **ежедневно**, в конечном итоге определяют, каким будет результат. И чтобы показать вам, насколько эффективной может быть эта работа, в заключение я расскажу о, возможно, самой серьезной проблеме, с которой я столкнулся в процессе исцеления от травмы.

ГЛАВА 18

Решайте, какие смыслы придать своей травме

Я всегда считал, что путешествовать за рулем — это хороший способ расслабиться и развеяться. Есть что-то медитативное в езде по пустой дороге: она требует определенной концентрации внимания, чтобы обеспечить безопасность, но в то же время позволяет помечтать. Я также люблю слушать музыку на полную громкость. А лучше всего это делать, когда едешь по дороге и вокруг никого нет. Однако в тот раз я не мог расслабиться. Я ехал, не имея ни малейшего представления о том, что ждет меня там, куда я еду, но я знал, кто там меня ждет — мой отец.

Несколькими месяцами ранее, когда уже скоро должна была родиться наша вторая дочь, я сказал Тане: «Я чувствую себя так, будто какая-то часть моей души отсутствует. Я не знаю человека, от которого происходит половина меня. Я просто хочу почувствовать, как я сижу в присутствии своего отца».

Я уже пытался найти своего отца, когда мне было чуть за 20, но когда мои поиски зашли в тупик, я сдался. Отчасти я понимал, что время еще не пришло и я не готов. Но теперь, проделав значительную внутреннюю работу и создав собственную прочную и любящую семью, я чувствовал, что обладаю достаточной силой и поддержкой, чтобы справиться с тем, что мне предстоит испытать. Учитывая, что мой отец уже был не молод, я не должен был тянуть, если хотел получить ответы на вопросы о происхождении многих своих травм.

Путь открывается

Я смог выяснить, где живет мой отец, на удивление быстро. В тот вечер, когда я это узнал, мне потребовалось все мое самообладание, чтобы тут же не прыгнуть в машину и поехать к нему.

Как вы можете себе представить, я испытывал очень смешанные эмоции. Маленький мальчик внутри меня все еще жаждал оказаться на руках у отца, подросток во мне хотел убить его, а взрослый человек в основном хотел понять почему. Но прежде всего мне хотелось просто посидеть рядом с ним. Все остальное было бы просто бонусом.

При всей взбудораженности чувств я уже достаточно хорошо проработал свои ненависть и ярость, чтобы не выплескивать их на него. Для меня было очень важно повести себя тактично и мягко, невзирая на то, что он сделал в прошлом.

Поговорив с несколькими близкими мне людьми, я решил, что оптимальным вариантом будет попросить двух старых друзей моих родителей навестить отца от моего имени. И хотя они не общались с ним более 30 лет, мне казалось, что так будет лучше для нас обоих. Они могли спросить его, будет ли он рад встрече со мной. Я чувствовал, что даже если он скажет «нет», я все равно поеду к нему. Единственное, на что я не имел права, — это снова оттолкнуть маленького мальчика внутри себя.

Старые друзья моего отца приехали туда, где он жил, и после многочасового ожидания встретились с ним поздно вечером, когда он вернулся со службы в местной церкви. После этого мы с ним несколько минут разговаривали по телефону, и первое, что он спросил у меня, было: «Ты верующий, сынок?» Я ответил, что не принадлежу к какой-либо религии, но мои духовные убеждения очень важны для меня. Позже я узнал, что он собирается стать священником и работать с умирающими.

Когда я ехал к отцу, я думал о нашем коротком разговоре по телефону. Я не знал, что буду чувствовать, когда встречу с отцом, но я заключил с собой договор: что бы ни случилось, я буду верен себе. Я не собирался уклоняться от сложных тем, и если у нас завяжутся какие-то отношения, я хотел, чтобы они были построены на честности и правде, какой бы неудобной она ни была.

Долгожданное «прости»

За своими размышлениями я не заметил, как очутился возле крохотного муниципального домика в городе Кентербери (недалеко от английского порта Дувр), в котором жил мой отец. Когда я подошел к входной двери, он вышел, чтобы встретить меня, и мы обнялись на пороге. Поначалу я был несколько скован и не сразу осознал всю значимость момента. Но уже через несколько минут мы сидели в доме и разговаривали.

Разумеется, у отца была своя версия событий, в которой он в основном представлял в роли жертвы. Но, исходя из того, что я знал от мамы, из его поступков и фактов, связанных с их разводом, который произошел по причине его моральной жестокости, я не очень-то верил в то, что он говорил. Видимо, он начал это понимать и изменил свою позицию. В конце концов, он посмотрел на меня с выражением глубокого сожаления в глазах и сказал то, что я не мог предположить, но ждал услышать всю свою жизнь: «Сынок, ты ни в чем не виноват. Прости меня. Я все испортил».

При этих словах я заплакал. Помимо всего прочего, я понимал, что в этот момент он действительно сожалеет и осознает, как его поступок повлиял на меня. Это не изменило прошлого, но немного смягчило его удары. Я провел вместе с отцом много часов, а затем вернулся в свою семью, в тот любящий дом, который мы с Таней построили вдвоем.

В течение последующих месяцев мы с отцом регулярно встречались и пытались наладить отношения. В неко-

тором смысле мы находились в пузыре блаженства, и это было очень благотворно. Особенно трогательным для меня было то, сколько себя я нашел в своем отце. Доброта и преданность достались мне от матери, но в то же время я явно унаследовал от отца любовь к историям и интерес к главным жизненным вопросам.

Тяжелая правда

Однако через некоторое время, как это бывает в медовый месяц, реальность начала давать о себе знать. Как бы мне ни хотелось видеть в своем отце все самое лучшее, я начал понимать, что в нем было много того, что скрыто от глаз. Однажды вечером, когда мы ужинали в одном из моих любимых лондонских ресторанов, где готовят стейки, я вскользь спросил его, как продвигается его подготовка к священнослужению. Он сказал, что отказался от этой затеи, а когда я спросил, почему, ответил, что священники слишком любопытны, задают вопросы о его прошлом, и ему это не нравится.

Для меня было очевидно, что он не хотел, чтобы церковники знали о том, что он сидел в тюрьме за мошенничество и дважды обанкротился. Но для меня его нежелание рассказать об этом было явным признаком сокрытия своего прошлого и отказа от того, чем, по его словам, он был страстно увлечен. Проблема заключалась в том, что, как я уже говорил, я дал себе обещание, что после всех этих лет мои

отношения с отцом будут основаны на правде. И поэтому я сказал ему все, что думаю.

Я помню свои слова, как будто я только что их произнес: «Дело в том, папа, что это похоже на то, как ты поступал со мной и моей сестрой все эти годы. Ты отказываешься от того, что, как ты говоришь, любишь, потому что это становится для тебя трудной задачей».

Если вы действительно изменились и извлекли уроки из прошлого, то, наверняка, не захотите повторять своих ошибок?

Отец был немного ошарашен моими словами, но вскоре разговор перешел на другую тему, и я подумал, что на этом все. Однако, когда мы расставались на станции метро «Оксфорд Серкус», направляясь в разные стороны, его прощальными словами были: «Спасибо, сынок, за стейк, который, кстати, был почти таким же жестким, как и наш разговор».

Это были прощальные слова в буквальном смысле, потому что это был мой последний настоящий разговор с отцом. Поток электронных писем и телефонных звонков от него в одночасье прекратился. Мой отец вновь сделал то, что он уже сделал более трех десятилетий назад, — оборвал связь со мной.

Моя работа

Поначалу я находил оправдания молчанию отца, и мне потребовалось несколько месяцев, чтобы понять истинную причину. Но потом ко мне пришло осознание того, что про-

изошло. Это осознание было как взрыв атомной бомбы, и я испытал такие ярость и боль, которые невозможно описать никакими словами. Когда я говорю, что хотел убить его, я говорю это не в переносном смысле — я действительно хотел убить его. Впервые в жизни я понял, что может толкнуть нас на убийство.

Но, имея за плечами годы внутренней работы и будучи терапевтом, специализирующимся на работе с травмой, я понял, что настало время по-настоящему испытать свои инструменты на практике. И я приступил к работе, отчасти из-за решимости не дать отцу снова травмировать меня.

Во-первых, я обратился за помощью. Я начал заниматься с психотерапевтом, а также регулярно и откровенно разговаривать с Таней и несколькими близкими друзьями. Но я был очень осторожен и избирателен в выборе собеседников. В частности, я не разговаривал с теми, кто, как мне казалось, мог навязать мне свое мнение. Мне нужна была помощь, а не суждения или рекомендации.

В первой части книги мы говорили об аспектах травмы и о том, что она может возникать из-за неудовлетворения наших трех основных эмоциональных потребностей (в границах, безопасности и любви). Я упорно работал над удовлетворением этих потребностей. Во-первых, я установил границы в отношениях с членами семьи, чье мнение было для меня бесполезным. Затем я занялся укреплением безопасности своей нервной системы с помощью медитации. Любящие и поддерживающие отношения также были очень

полезны. Я инстинктивно ждал, что они появятся, прежде чем начать действовать.

Затем пришло время работать над перезагрузкой своего сознания по методу RESET. Во-первых, я определил, что происходит. Я осознал, что моя нервная система возбуждена, а эмоции отключились, и понял, что это не идет мне на пользу. Далее я проанализировал происходящее и понял, что, пытаясь изменить свое самочувствие, я вхожу в свои базовые паттерны достигатора и помощника, чтобы заслужить одобрение посредством оказания помощи окружающим.

Я также понял, что мне нужно перестать делать многие вещи. Моя практика медитации помогала мне чувствовать себя в целом заземленным, но у меня также было много ментальных паттернов типа: «Почему это случилось со мной?» и «Чем я это заслужил?», и поэтому я упорно работал над тем, чтобы отслеживать и прерывать эти паттерны и перенаправлять свое внимание и энергию.

Следующим этапом была работа с эмоциями. Я уже достаточно хорошо знал свои эмоциональные защиты, такие как отключение, избегание и отвлечение, рационализация чувств. Это позволило мне приблизиться к пониманию того, что я действительно чувствую, и обратиться к своей глубинной сущности.

Мне повезло, что я по-прежнему входил в постоянную ретритную группу, которая собиралась два раза в год (о чем я рассказывал в главе 1), и я по-прежнему регулярно занимался со своим наставником Пракашем. Через несколько

месяцев я принял участие в ретрите, и думаю, можно догадаться, над чем я работал. Я провел неделю, проникая в самый корень своей обиды, печали и тоски, позволяя себе полностью прочувствовать свою ярость и ненависть. Мне очень помогло то, что я ощущал поддержку со стороны своих друзей в группе, которые знали мою историю на протяжении многих лет и искренне переживали за меня.

В ходе этой работы мне также удалось трансформировать своего внутреннего критика и нейтрализовать его попытки постоянно комментировать мои переживания. Это не остановило моего внутреннего критика полностью, но у него осталось мало сил влиять на то, как я чувствую себя каждый день. Он был похож на заезженную пластинку, тихо играющую на заднем плане, которая причиняла неудобства, но не более того.

Каковы же были последствия всего этого? Это были трудные месяцы, и работа требовала усилий, но зато я чувствовал себя ясно. Я стал мягче в отношении отца. Мне было тяжело на душе, но ненависть и злость прошли. Я также чувствовал, что маленький мальчик во мне вырос и больше не ищет удовлетворения своих потребностей вовне, что само по себе было хорошо.

В конечном итоге я ощутил чувство благодарности. Моим главным желанием было побыть с отцом, и я осуществил его. Кроме того, мне посчастливилось познакомиться с двумя моими младшими сводными братьями, с одним из которых я с тех пор очень сблизился. По некоторым признакам

я понял, что для него взросление при отце было не менее губительным, чем для меня в его отсутствие.

Проще говоря, было больно, но я не чувствовал, что получил травму. Произошла одна из самых болезненных вещей, которые я только мог себе представить, — отец во второй раз бросил меня и разбередил мою самую глубокую рану. И я смог отреагировать на это так, что не был травмирован.

Завершение исцеления

В последующие годы я еще дважды виделся с отцом, но при этом сознательно и твердо выдерживал свои границы. Каждый раз я это делал прежде всего для того, чтобы подтвердить, что мне больше нечего сказать и я смирился с произошедшим, — в действительности так и было.

А потом, почти ровно через семь лет после моей первой встречи с отцом, один из моих сводных братьев сообщил мне, что отец умер от сердечного приступа. Он был один, когда это случилось, и его нашли мертвым только через несколько дней. Он умер без гроша в кармане, и моим прощальным подарком ему стала оплата цветов на похоронах.

В связи с пандемией количество людей на похоронах в Великобритании не должно было превышать 30 человек, но на похоронах моего отца было менее 20. Я был благодарен за то, что у меня появилось чувство законченности. Я все еще чувствовал некоторую печаль по маленькому мальчику

во мне, но я также чувствовал себя полностью исцелившимся. Пока мои сводные братья красиво и с любовью рассказывали о том, как они жили с нашим отцом, я предавался размышлениям.

Конечно, было бы неправильно сравнивать выбор моего отца с моим выбором. Я не жил его жизнью и знал, что, скорее всего, у него были свои внутренние проблемы, а также, возможно, недиагностированные психические отклонения. И все же я не мог не думать о смыслах, которые мы создаем в жизни, о выборе, на который они влияют, и о том, насколько разными были выбор моего отца и мой выбор.

За свою жизнь я извлек очень много неосознанных смыслов из того, что меня бросил отец. Я решил, что меня не любят, что я должен брать на себя ответственность за чувства других людей, что людям нельзя доверять. И это только некоторые из этих смыслов.

Как отмечалось в главе 6, в которой речь шла о последствиях травмы, все эти смыслы имели свою цену и влияли на то, какие решения я принимал на своем жизненном пути. Как я уже неоднократно говорил, наибольшие страдания нам доставляет не сама травма, а то, что в результате происходит в нашей нервной системе, и тот набор решений, которые мы принимаем в ответ в своей жизни.

Когда я сидел на панихиде по отцу, а Таня нежно сжимала мою руку, я глубоко задумался о том, какие смыслы я бы извлек из своих отношений с отцом. Ответы, которые пришли мне в голову, были ясны и просты: я буду принимать

жизнь со всеми ее сложностями; я буду отстаивать то, во что верю; я буду относиться к своей жене и детям с горячей и искренней любовью, которую ничто не сможет разрушить.

Выбор смысла, дающего силы

В завершение нашего совместного путешествия я хочу задать вам тот же самый вопрос: какой смысл вы хотите вложить в свою травму? Если вы не наделите свою травму смыслом сознательно, то наверняка сделаете это бессознательно, и цена, которую вы заплатите за этот смысл, скорее всего, будет значительной.

Вы можете поверить в то, что пострадали от своей травмы и стали ее жертвой. И в какой-то мере это действительно так. Но вы также можете предпочесть верить в то, что этот путь нес в себе дары и сокровища, которые наполнили его иным смыслом.

Придание позитивного смысла травме, конечно, не означает, что виновные должны уйти от ответственности или что вы не можете установить жесткие и надежные границы в отношениях с ними в будущем. Но, как однажды сказал мне один из моих наставников, ненависть — это все равно, что глотать яд и при этом надеяться, что умрет другой человек.

Чтобы полностью воплотить в жизнь тот смысл, который вы придаете своей травме, вам, конечно же, необходимо проделать работу по исцелению. Если я и пытался что-то

донести до читателя с помощью этой книги, так это то, что нельзя уклоняться от своих подлинных эмоций или игнорировать их. Если в вас есть гнев и ненависть, позвольте себе прочувствовать и переварить их.

Когда все сказано и сделано, мы становимся перед вопросом: а что все это значит? Я молюсь о том, чтобы вы выбрали смысл, которое позволит вам жить полной жизнью и реализовать все свои таланты и способности в этом мире. В свете глобальных проблем, с которыми мы сегодня сталкиваемся, мир как никогда нуждается в этом.

ССЫЛКИ

Глава 3. Выявление травматических событий

1. Felitti, V.J., et al. (1998), 'Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults,' American Journal of Preventive Medicine, 14(4): 245–258.
2. Agorastos, A., et al. (2019), 'Developmental trajectories of early life stress and trauma: A narrative review on neurobiological aspects beyond stress system dysregulation,' Frontiers in Psychiatry, 10:118.
3. Anda, R.F., et al. (2006), 'The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology,' European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 256(3): 174–186.
4. Barnes, A.J., et al. (2020), 'Identifying Adverse Childhood Experiences in Pediatrics to Prevent Chronic Health Conditions,' Pediatric Research, 87(2): 362–370.
5. Bellis, M.A., et al. (2019), 'Life course health consequences and associated annual costs of adverse childhood experiences across Europe and North America: a systematic review and meta-analysis,' The Lancet. Public Health, 4(10): 517–528.
6. Finkelhor, D., et al. (2015), 'A revised inventory of Adverse Childhood Experiences,' Child Abuse & Neglect, 48: 13–21.
7. Barry, T.J., et al. (2018), 'Meta-Analysis of the Association Between Autobiographical Memory Specificity and Exposure to Trauma,' Journal of Traumatic Stress, 31(1): 35–46.

8. Chu, J.A., et al. (1999), 'Memories of Childhood Abuse: Dissociation, Amnesia, and Corroboration,' *The American Journal of Psychiatry*, 156(5): 749–755.
9. Crane, C., et al. (2014), 'Childhood Traumatic Events and Adolescent Overgeneral Autobiographical Memory: Findings in a UK cohort,' *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(3): 330–338.
10. Feurer, C., et al. (2018), 'Episodic Life Stress and the Development of Overgeneral Autobiographical Memory to Positive Cues in Youth,' *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(8): 1563–1571.
11. Griffith, J.W., et al. (2016), 'Effects of Childhood Abuse on Overgeneral Autobiographical Memory in Current Major Depressive Disorder,' *Cognitive Therapy and Research*, 40(6): 774–782.
12. Crane, C., et al. (2014), 'Childhood Traumatic Events and Adolescent Overgeneral Autobiographical Memory: Findings in a UK cohort,' *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(3): 330–338.
13. Feurer, C., et al. (2018), 'Episodic Life Stress and the Development of Overgeneral Autobiographical Memory to Positive Cues in Youth,' *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(8): 1563–1571.
14. Griffith, J.W., et al. (2016), 'Effects of Childhood Abuse on Overgeneral Autobiographical Memory in Current Major Depressive Disorder,' *Cognitive Therapy and Research*, 40(6): 774–782.
15. Schönfeld, S. and Ehlers, A. (2017), 'Posttraumatic Stress Disorder and Autobiographical Memories in Everyday Life,' *Clinical Psychological Science*, 5(2): 325–340.
16. Sumner, J.A. (2012), 'The Mechanisms Underlying Overgeneral Autobiographical Memory: An Evaluative Review of Evidence for the CaRFA-X model,' *Clinical Psychology Review*, 32(1): 34–48.
17. Williams, J.M.G., et al. (2007), 'Autobiographical memory specificity and emotional disorder,' *Psychological Bulletin*, 133(1): 122–148.
18. Levine, P.A. (2015), *Trauma and Memory*. Berkeley: North Atlantic Books.
19. Brewin, C.R. (2021), 'Tilting at Windmills: Why Attacks on Repression Are Misguided,' *Perspectives on Psychological Science*, 16(2): 443–453.

20. Geraerts, E., et al. (2009), 'Cognitive mechanisms underlying recovered-memory experiences of childhood sexual abuse,' *Psychological Science*, 20(1): 92–98.
21. McNally, R.J., and Geraerts, E. (2009), 'A New Solution to the Recovered Memory Debate,' *Perspectives on Psychological Science*, 4(2): 126–134.
22. Otgaar, H., et al. (2019), 'The Return of the Repressed: The Persistent and Problematic Claims of Long-Forgotten Trauma,' *Perspectives on Psychological Science*, 14(6): 1072–1095.
23. Herlihy, J., et al. (2002), 'Discrepancies in autobiographical memories — implications for the assessment of asylum seekers: repeated interviews study,' *BMJ*, 324(7333): 324–327.
24. Ogle, C.M., et al. (2008), 'Accuracy and Specificity of Autobiographical Memory in Childhood Trauma Victims: Developmental Considerations.' In M. L. Howe, G. S. Goodman, & D. Cicchetti (Eds.), *Stress, Trauma, and Children's Memory Development: Neurobiological, Cognitive, Clinical and Legal Perspectives*, Oxford: Oxford University Press: 171–203.
25. Ulatowska, J., and Sawicka, M. (2017), 'Recovered memories in clinical practice — a research review,' *Psychiatria Polska*, 51(4): 609–618.
26. Chu, J.A., et al. (1999), 'Memories of Childhood Abuse: Dissociation, Amnesia, and Corroboration,' *The American Journal of Psychiatry*, 156(5): 749–755.
27. Bell, A.M., and Hellmann, J.K. (2019), 'An Integrative Framework for Understanding the Mechanisms and Multigenerational Consequences of Transgenerational Plasticity,' *Annual Review of Ecology, Evolution, and Systematics*, 50: 97–118.
28. Bridgett, D.J., et al. (2015), 'Intergenerational Transmission of Self-Regulation: A Multidisciplinary Review and Integrative Conceptual Framework,' *Psychological Bulletin*, 141(3): 602–654.
29. Dobkin, P.L., et al. (2011), 'For Whom May Participation in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program be Contraindicated?,' *Mindfulness*, 3(1): 44–50.
30. Gapp, K., et al. (2014), 'Implication of sperm RNAs in transgenerational inheritance of the effects of early trauma in mice,' *Nature Neuroscience*, 17(5): 667–669.

31. Lê-Scherban, F. et al. (2018), 'Intergenerational Associations of Parent Adverse Childhood Experiences and Child Health Outcomes,' *Pediatrics*, 141(6).
32. Short, A.K., et al. (2016), 'Elevated paternal glucocorticoid exposure alters the small noncoding RNA profile in sperm and modifies anxiety and depressive phenotypes in the offspring,' *Translational Psychiatry*, 6(6).
33. Menakem, R. (2021), *My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies*. London: Penguin Books Ltd.
34. Wolynn, M. (2022), *It Didn't Start With You*. London: Vermilion.
35. Hübl, T. (2020), *Healing Collective Trauma: A Process for Integrating Our Intergenerational and Cultural Wounds*, Louisville: Sounds True.

Глава 4. Контекст — это главное

1. Ciaunica, A., et al. (2021), 'The "First Prior": from Co-Embodiment to Co-Homeostasis in Early Life,' *Consciousness and Cognition*, 91.
2. Graf, N., et al. (2022), 'Neurobiology of Parental Regulation of the Infant and Its Disruption by Trauma Within Attachment,' *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16.
3. Porges, S.W. (2022), 'Polyvagal Theory: A Science of Safety,' *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16.
4. Townshend, K., and Caltabiano, N.J. (2019), 'The extended nervous system: affect regulation, somatic and social change processes associated with mindful parenting,' *BMC Psychology*, 7(1).
5. Azhari, A., et al. (2019), 'Parenting Stress Undermines Mother-Child Brain-to-Brain Synchrony: A Hyperscanning Study,' *Scientific Reports*, 9(1).
6. Esposito, G., et al. (2017), 'Response to Infant Cry in Clinically Depressed and Non-Depressed Mothers,' *PLoS ONE*, 12(1).
7. Ostlund, B.D., et al. (2017), 'Shaping emotion regulation: attunement, symptomatology, and stress recovery within mother-infant dyads,' *Developmental Psychobiology*, 59(1): 15–25.

8. Saxbe, D., et al. (2015), 'Neural correlates of parent–child HPA axis co-regulation,' *Hormones and Behavior*, 75: 25–32.
9. Viaux-Savelon, S., et al. (2022), 'Infant Social Withdrawal Behavior: A Key for Adaptation in the Face of Relational Adversity,' *Frontiers in Psychology*, 13.
10. Hambrick, E.P., et al. (2019), 'Timing of Early-Life Stress and the Development of Brain-Related Capacities,' *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 13.
11. Kumsta, R., et al. (2017), 'HPA axis dysregulation in adult adoptees twenty years after severe institutional deprivation in childhood,' *Psychoneuroendocrinology*, 86: 196–202.
12. Strathearn, L., et al. (2020), 'Long-term Cognitive, Psychological, and Health Outcomes Associated with Child Abuse and Neglect,' *Pediatrics*, 146(4).
13. Widom, C.S., et al. (2012), 'A prospective investigation of physical health outcomes in abused and neglected children: New findings from a 30-year follow-up,' *American Journal of Public Health*, 102(6): 1135–1144.
14. Beijers, R., et al. (2016), 'An experimental study on mother-infant skin-to-skin contact in full-terms,' *Infant Behavior & Development*, 43: 58–65.
15. Cascio, C.J., et al. (2019), 'Social touch and human development,' *Developmental Cognitive Neuroscience*, 35: 5–11.
16. Coolijmans, K.H.M., et al. (2022), 'Daily mother-infant skin-to-skin contact and maternal mental health and postpartum healing: a randomized controlled trial,' *Scientific Reports*, 12(1).
17. Fotopoulou, A., et al. (2022), 'Affective regulation through touch: homeostatic and allostatic mechanisms,' *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 43: 80–87.
18. Morrison, I. (2016), 'Keep Calm and Cuddle on: Social Touch as a Stress Buffer,' *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 2(4), 344–362.
19. Narvaez, D., et al. (2019), 'The importance of early life touch for psychosocial and moral development,' *Psicologia, Reflexão e Crítica: Revista Semestral Do Departamento de Psicologia Da UFRGS*, 32(1).

Глава 5. Ваш гомеостатический баланс

1. Godoy, L.D., et al. (2018), 'A comprehensive overview on stress neurobiology: Basic concepts and clinical implications,' *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12, 127.
2. Maté, G. (2019) *When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress*. London: Vermilion.
3. Kinlein, S.A., et al. (2015), 'Dysregulated hypothalamic-pituitary-adrenal axis function contributes to altered endocrine and neurobehavioral responses to acute stress,' *Frontiers in Psychiatry*, 6: 31.
4. Porges, S.W. (2022), 'Polyvagal Theory: A Science of Safety,' *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16.
5. Godbout, J.P. and Glaser, R. (2006), 'Stress-Induced Immune Dysregulation: Implications for Wound Healing, Infectious Disease and Cancer,' *Journal of Neuroimmune Pharmacology*, 1(4): 421–427.
6. Heim, C., et al. (2009), 'Childhood trauma and risk for chronic fatigue syndrome: association with neuroendocrine dysfunction,' *Archives of General Psychiatry*, 66(1): 72–80.
7. Kolacz, J. and Porges, S.W. (2018), 'Chronic Diffuse Pain and Functional Gastrointestinal Disorders After Traumatic Stress: Pathophysiology Through a Polyvagal Perspective,' *Frontiers in Medicine*, 5: 145.
8. McManus, E., et al. (2021), 'The Effects of Stress Across the Lifespan on the Brain, Cognition and Mental Health: A UK Biobank study,' *Neurobiology of Stress*, 18.
9. Morris, G. and Maes, M. (2014), 'Oxidative and Nitrosative Stress and Immune-Inflammatory Pathways in Patients with Myalgic Encephalomyelitis (ME)/Chronic Fatigue Syndrome (CFS),' *Current Neuropsychopharmacology*, 12(2): 168–185.
10. Schakel, L., et al. (2019), 'Effectiveness of Stress-Reducing Interventions on the Response to Challenges to the Immune System: A Meta-Analytic Review,' *Psychotherapy and Psychosomatics*, 88(5): 274–286.
11. Duan, H., et al. (2013), 'Chronic stress exposure decreases the cortisol awakening response in healthy young men,' *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, 16(6): 630–637.

12. Russell, A.L., et al. (2018), 'Factors promoting vulnerability to dysregulated stress reactivity and stress-related disease,' *Journal of Neuroendocrinology*, 30(10).
13. Gerritsen, L., et al. (2017), 'HPA Axis Genes, and Their Interaction with Childhood Maltreatment, are Related to Cortisol Levels and Stress-Related Phenotypes,' *Neuropsychopharmacology*, 42(12): 2446–2455.
14. Kempke, S., et al. (2015), 'Effects of Early Childhood Trauma on Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis Function in Patients with Chronic Fatigue Syndrome,' *Psychoneuroendocrinology*, 52: 14–21.
15. Kumsta, R., et al. (2017), 'HPA axis dysregulation in adult adoptees twenty years after severe institutional deprivation in childhood,' *Psychoneuroendocrinology*, 86: 196–202.
16. Shalev, I., et al. (2020), 'Investigating the impact of early-life adversity on physiological, immune, and gene expression responses to acute stress: A pilot feasibility study,' *PLoS ONE*, 15(4).
17. Afari, N., et al. (2014), 'Psychological Trauma and Functional Somatic Syndromes: A Systematic Review and Meta-Analysis,' *Psychosomatic Medicine*, 76(1), 2–11.
18. Godbout, J.P. and Glaser, R. (2006), 'Stress-Induced Immune Dysregulation: Implications for Wound Healing, Infectious Disease and Cancer,' *Journal of Neuroimmune Pharmacology*, 1(4): 421–427.
19. Morris, G., et al. (2019), 'Myalgic encephalomyelitis or chronic fatigue syndrome: how could the illness develop?' *Metabolic Brain Disease*, 34(2): 385–415.
20. Naviaux, R.K. (2014), 'Metabolic features of the cell danger response,' *Mitochondrion*, 16: 7–17.

Глава 6. Результаты вашей травмы

1. Cosgrove, L. and Wheeler, E.E. (2013), 'Industry's colonization of psychiatry: Ethical and practical implications of financial conflicts of interest in the DSM-5,' 23(1): 93–106.
2. Frances, A. (2013), 'The New Crisis in Confidence in Psychiatric Diagnosis,' *Annals of Internal Medicine*, 159(3): 221–222.

3. Bredström, A. (2017), 'Culture and Context in Mental Health Diagnosing: Scrutinizing the DSM-5 Revision,' *Journal of Medical Humanities*, 40(3): 347–363.
4. Ussher, J.M. (2013), 'Diagnosing difficult women and pathologising femininity: Gender bias in psychiatric nosology,' *Feminism and Psychology*, 23(1): 63–69.
5. Davies, J. (2014). *Cracked: Why Psychiatry is Doing More Harm than Good*. London: Icon Books.
6. Achenbach, J., et al. (2019), 'Childhood traumatization is associated with differences in TRPA1 promoter methylation in female patients with multisomatoform disorder with pain as the leading bodily symptom,' *Clinical Epigenetics*, 11(1).
7. Brown, R.C., et al. (2018), 'Associations of adverse childhood experiences and bullying on physical pain in the general population of Germany,' *Journal of Pain Research*, 11: 3099–3108.
8. Kascakova, N., et al. (2020), 'The Unholy Trinity: Childhood Trauma, Adulthood Anxiety, and Long-Term Pain,' *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2).
9. Kolacz, J. and Porges, S.W. (2018), 'Chronic Diffuse Pain and Functional Gastrointestinal Disorders After Traumatic Stress: Pathophysiology Through a Polyvagal Perspective,' *Frontiers in Medicine*, 5, 145.
10. Yeung, E.W., et al. (2016), 'Cortisol Profile Mediates the Relation between Childhood Neglect and Pain and Emotional Symptoms among Patients with Fibromyalgia,' *Annals of Behavioral Medicine*, 50(1): 87–97.
11. Lipton, B. (2016), *The Biology Of Belief*. London: Hay House.
12. Cowan, N. (2001), 'The magical number 4 in short-term memory: a reconsideration of mental storage capacity,' *The Behavioral and Brain Sciences*, 24(1): 87–114.
13. Cowan, N. (2015), 'George Miller's Magical Number of Immediate Memory in Retrospect: Observations on the Faltering Progression of Science,' *Psychological Review*, 122(3): 536–541.
14. Encyclopedia Britannica, 'Information theory,' www.britannica.com/science/information-theory/Physiology [Accessed August 30, 2022]

15. Hilbert, M. (2012), 'Toward a synthesis of cognitive biases: how noisy information processing can bias human decision making,' *Psychological Bulletin*, 138(2): 211–237.
16. Lieder, F., et al. (2018), 'Over-representation of extreme events in decision-making reflects rational use of cognitive resources,' *Psychological Review*, 125(1): 1–32.
17. Santos, L.R. and Rosati, A.G. (2015), 'The Evolutionary Roots of Human Decision Making,' *Annual Review of Psychology*, 66: 321–347.

Глава 7. Состояние вашей нервной системы

1. Van der Kolk, B. (2015), *The Body Keeps the Score*. London: Penguin Books Ltd.

Глава 9. Перестаньте думать, начните чувствовать

1. Bridgett, D.J., et al. (2015), 'Intergenerational Transmission of Self-Regulation: A Multidisciplinary Review and Integrative Conceptual Framework,' *Psychological Bulletin*, 141(3): 602–654.
2. Townshend, K. and Caltabiano, N.J. (2019), 'The extended nervous system: affect regulation, somatic and social change processes associated with mindful parenting,' *BMC Psychology*, 7(1).
3. Graf, N., et al. (2022), 'Neurobiology of Parental Regulation of the Infant and Its Disruption by Trauma Within Attachment,' *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16.
4. Saxbe, D., et al. (2015), 'Neural correlates of parent–child HPA axis co-regulation,' *Hormones and Behavior*, 75: 25–32.
5. Vink, M., et al. (2020), 'Towards an integrated account of the development of self-regulation from a neurocognitive perspective: A framework for current and future longitudinal multi-modal investigations,' *Developmental Cognitive Neuroscience*, 45.
6. Azhari, A., et al. (2019), 'Parenting Stress Undermines Mother-Child Brain-to-Brain Synchrony: A Hyperscanning Study,' *Scientific Reports*, 9(1).
7. Cashman, K.D. (2007), 'Vitamin D in childhood and adolescence,' *Postgraduate Medical Journal*, 83(978): 230–235.

8. Esposito, G., et al. (2017), 'Response to Infant Cry in Clinically Depressed and Non-Depressed Mothers,' *PLoS ONE*, 12(1).
9. Kumsta, R., et al. (2017), 'HPA axis dysregulation in adult adoptees twenty years after severe institutional deprivation in childhood,' *Psychoneuroendocrinology*, 86: 196–202.
10. Ostlund, B.D., et al. (2017), 'Shaping emotion regulation: attunement, symptomatology, and stress recovery within mother–infant dyads,' *Developmental Psychobiology*, 59(1): 15–25.
11. Sanders, M.R. and Hall, S. L. (2018), 'Trauma-informed care in the newborn intensive care unit: promoting safety, security and connectedness,' *Journal of Perinatology*, 38(1): 3–10.
12. Black, D.S. and Slavich, G.M. (2016), 'Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials,' *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1): 13–24.
13. Creswell, J.D., et al. (2019), 'Mindfulness Training and Physical Health: Mechanisms and Outcomes,' *Psychosomatic Medicine*, 81(3): 224–232.
14. Pascoe, M.C., et al. (2021), 'Psychobiological mechanisms underlying the mood benefits of meditation: A narrative review,' *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 6.
15. Schlechta Portella, C.F., et al. (2021), 'Meditation: Evidence Map of Systematic Reviews,' *Frontiers in Public Health*, 9.
16. Zhang, D., et al. (2021), 'Mindfulness-based interventions: an overall review,' *British Medical Bulletin*, 138(1): 41–57.
17. Zhu, L., et al. (2021), 'Mind–Body Exercises for PTSD Symptoms, Depression, and Anxiety in Patients With PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis,' *Frontiers in Psychology*, 12.
18. Burrows, L. (2015), 'Safeguarding Mindfulness Meditation for Vulnerable College Students,' *Mindfulness*, 7(1): 284–285.
19. Dobkin, P.L., et al. (2011), 'For Whom May Participation in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program be Contraindicated?,' *Mindfulness*, 3(1): 44–50.
20. Zhu, J., et al. (2019), 'Trauma- and Stressor-Related History and Symptoms Predict Distress Experienced during a Brief Mindfulness Med-

itation Sitting: Moving toward Trauma-Informed Care in Mindfulness-Based Therapy,' *Mindfulness*, 10(10): 1985–1996.

21. Kelly, A. and Garland, E.L. (2016), 'Trauma-Informed Mindfulness-Based Stress Reduction for Female Survivors of Interpersonal Violence: Results From a Stage I RCT,' *Journal of Clinical Psychology*, 72(4): 311–328.
22. Chen, L., et al. (2015), 'Eye movement desensitization and reprocessing versus cognitive-behavioral therapy for adult posttraumatic stress disorder: systematic review and meta-analysis,' *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(6): 443–451.
23. Church, D., et al. (2018), 'Guidelines for the Treatment of PTSD Using Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques),' *Healthcare*, 6(4).
24. Khan, A.M., et al. (2018), 'Cognitive Behavioral Therapy versus Eye Movement Desensitization and Reprocessing in Patients with Post-traumatic Stress Disorder: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials,' *Cureus*, 10(9).

Глава 10. Прерывание вредных поведенческих паттернов

1. Albert, P.R. (2019), 'Adult neuroplasticity: A new “cure” for major depression?' *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 44(3): 147–150.
2. Phillips, C. (2017), 'Lifestyle Modulators of Neuroplasticity: How Physical Activity, Mental Engagement, and Diet Promote Cognitive Health during Aging,' *Neural Plasticity*, vol. 2017.
3. Bartol, T.M., et al. (2015), 'Nanoconnectomic upper bound on the variability of synaptic plasticity,' *eLife*, 4.

Глава 16. Установление границ (сила слова «нет»)

1. Johnson, S. (2011), *Hold Me Tight*. London: Piatkus.
2. Wolynn, M. (2022), *It Didn't Start With You*. London: Vermilion.

Глава 17. Стремление к исцелению

1. Fleury, M.J., et al. (2014), 'Determinants and patterns of service utilization and recourse to professionals for mental health reasons,' *BMC Health Services Research*, 14(1).

2. Gonzalez, J.M., et al. (2005), 'How do attitudes toward mental health treatment vary by age, gender, and ethnicity/race in young adults?', *Journal of Community Psychology*, 33(5): 611–629.
3. Nam, S.K., et al. (2010), 'A Meta-analysis of Gender Differences in Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help,' *Journal of American College Health*, 59(2): 110–116.

БЛАГОДАРНОСТИ

Самым трудным в работе над этой книгой был не сам процесс написания, а долгие годы преодоления проблем в своей жизни и их изучения для того, чтобы понять их истинные причины. Список людей, которые повлияли на меня на этом пути, огромен и мог бы занять целую книгу. Я благодарю от всего сердца тех, с кем я занимался, кого расспрашивал, с кем вместе работал, смеялся и плакал.

Эта книга также была бы невозможна без огромной работы, проделанной 80 с лишним членами команды из различных подразделений Alex Howard Group, в том числе сотрудников клиники «Оптимальное здоровье» и представителей «Осознанной жизни». Именно ваше стремление к совершенству ежедневно вдохновляет меня и помогает мне расти и углублять свои знания, многие из которых легли в основу этой книги.

В частности, я хочу выразить признательность моему дорогому другу Анне Душински не только за ее дружбу, но и за помощь в становлении и развитии программы Therapeutic Coaching® на протяжении последних 20 лет. Наши совместные

тренинги для практикующих специалистов стали для меня незабываемыми событиями.

Я также хочу поблагодарить членов моей основной команды Анну Киттоу, Грейс Аллен и Джемму Дент, которые трудятся изо дня в день, обеспечивая процветание организации, и терпят мои бесконечные бессвязные голосовые сообщения, неизменно отвечая на них с доброй улыбкой и пониманием.

Я благодарю моего выпускающего редактора в «Хей Хаус» Хелен Рочестер за то, что она так верила в эту книгу и не отпускала меня до тех пор, пока мы не нашли правильное название, несмотря на то что это добавило нам всем работы. Огромная благодарность моему редактору Дебре Волтер за ее терпеливый и кропотливый труд по доведению моей книги до ума. Благодаря ей мой текст остался моим, но стал лучше!

Огромная благодарность также Саре Бенджаминс, моему научному сотруднику, которая скрупулезно просматривала все мои черновики, чтобы убедиться, что я верно излагаю научный материал, и сделала несколько важных замечаний, чтобы усилить мою аргументацию. Прошу прощения за все эти ночные бдения.

Наконец, спасибо моей бесконечно терпеливой жене Тане. Я обрел ясность мыслей во многом благодаря нашим совместным размышлениям о том, что мы можем сделать, чтобы прервать циклы травмы в наших дочерях Марли, Ариэлле и Лайре. Конечно, у нас не всегда все получается, но я надеюсь, что наши старания свидетельствуют о том, как глубоко мы любим вас, девочки.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Упражнения выделены курсивом

А

активация реакции на стресс
128–130

активное слушание 274

Анда, Роберт 48–49

аспекты травмы 36–42, 81–82

Б

безопасность 34, 39, 57, 72–74

и изменения 158–159

и саморегуляция 160–161

создание внутренней безопасности 231

безусловная любовь 75–76

близкие отношения 265–267

блуждающий нерв 128–129

борьба или бегство 87–89, 132

бриллиантовый подход 247–254

В

внутренний критик 242–243

защита от него 251–252

идентификация 250–251

*Идентифицируйте нападки
своего внутреннего крити-
ка 251*

избавление 247–254

осознание 248–249

отключение 252–253

*Подкрепите отключение по-
зитивными утверждения-
ми 253*

*Распознавайте, когда вы на-
падаете на себя 249–250*

*Скажите своему внутренне-
му критику «иди на х*р»
252*

внутреннее сопротивление
225–239

воспоминания

всплывающие 56

детские 47–48

высококочувствительные люди 202

Г

- газлайтинг 291–292
- гендерная самоидентификация 57
- глобальные убеждения 113–114
- гнев 21, 23, 235–236, 327
- гомеостатический баланс 35–36, 39–40, 66, 85–98, 133–134
- изменение 183–190
- и медитация 173–174
- определение 91–93
- границы 34, 38–39, 68–72
 - и дети 68–72
- здоровые 288–289
- здоровые и нездоровые 286–291
- Определите свою реакцию на нарушение границ* 290–291
- и отношения 288–289, 293–294
- сказать «нет» 294
- создание внутренних границ 229–230, 308–310
- Установите здоровую границу* 295

Д

- дезадаптивная реакция на стресс 39–40, 86–87, 92–93, 161
- блокирует исцеление 95–96
- Живете ли вы в состоянии дезадаптивной реакции на стресс?* 97
- и физическое тело 93–94
- и эмоциональное тело 94–95

дети

- и границы 68–72
- эгоцентрическая природа 20
- детские переживания 47–48
- воспоминания 54–56
- Какие ключевые травматические события произошли в вашей жизни?* 60–62
- неблагоприятные детские переживания (НДП) 47–49
- и травма 60–62
- и эмоции 15, 17, 25–26
- Джеймс, Уильям 104
- дисциплина 65, 70
- достигатор 149–150
- дружеские отношения 269–270
- Душински, Анна 194

Ж

- жестокое обращение 49

З

- замирание 87–89, 132–133

И

- идеализированный образ себя 145–146
- Какой ваш идеализированный образ себя?* 154
- избегание и отвлечение 196–197
- изменение состояния 197–199
- изменения
 - и отношения 295–296
 - и чувство безопасности 158–159

Предметный указатель

иммобилизация 132–133
 шкала оценки 136
иммунная система 68, 93
исцеление 25–26, 41–43, 237–238,
 259–261
 здоровое состояние 136–138
 и любовь 22–23
 метод RESET 119–123
 неудачи 308
 и отчаяние 23–24
 и печаль 24
 практика 303–306
 самокоучинг 302–303
 сердце и терапевтическое ис-
 следование 221
 стремление к 299–300, 312–313
 и стресс 95–96
 эмоциональное 23, 237–238

К

Кайзер Перманенте 47
когнитивная психология 105
когнитивно-поведенческая тера-
 пия (КПТ) 105–106
коллективная травма 31
контекст 37–39, 81–82
контролер 151–152
коучинг 302–303
культурные нормы, влияние
 56–59

Л

Левин, Питер 54
личность
 достигатор 149–150

контролер 151–152
миротворец 152–153
паттерны 146–153
перфекционист 150–151
помощник 147–148
 и эмоции 115
любовь 34, 39, 57
 безусловная 75
 и исцеление 22–23
 основные потребности 75–76,
 144–145
 создание внутренней любви
 231–232
 физическое прикосновение
 79

М

медитация 162–171, 231
 Базовая техника медитации
 172–173
 двигательная 167
 основные принципы 168–171
 результаты 173–174
 и триггеры травмы 167
 с учетом особенностей трав-
 мы 168
метод RESET для исцеления
 119–123
миротворец 152–153
мобилизация 131
 шкала оценки 136
мозг 111, 180–183, 188

Н

насилие 48–49

неблагоприятные детские переживания (НДП) 47–49
типы 48–49

негативность

внутренний критик 242–254

негативные эмоции 107–108

нейровосприятие 134

нейродивергентность 56–57

нейропластичность 183, 185

ненависть 17–19, 21, 235–237

нервная система 66–68, 125–133

базовый уровень 133–134

гомеостатический баланс
35–36, 39–40, 66, 85–98,
133–134

дезадаптивная реакция на
стресс 39–40, 86–87, 92–93,
161

иммобилизация 132–133

метод RESET 119–123

мобилизация 131

*Оцените состояние своей
нервной системы в течение
дня* 137–138

парасимпатическая 72, 129

перегрузка/реакция на стресс
39–40, 91–93

перенастройка 121, 183–190

покой 130–131

понимание 126–128

распознавание состояния 120,
125–140

саморегуляция 38–39, 160–
161, 231

симпатическая 73, 128

и стресс 128–130

триггеры 134–135

шкала оценки 135–137

О

основные потребности 34, 38,
56–59, 66–68

безопасность 34–35, 55–57,
72–74, 231

*Были ли удовлетворены ваши
основные эмоциональные
потребности?* 78–79

границы 34, 38–39, 68–72,
229–230

игнорирование 193

и личностные паттерны
146–153

любовь 34, 39, 57, 75–76, 144–
145, 231–232

неудовлетворенные 144–145

связь между 76–77

удовлетворение 229–232

отвлечение 196–197

отношения 259–261

близкие 265–267

газлайтинг 291–292

и границы 288–289, 293–294

дружеские 269–270

и изменения 295–296

круг поддержки 267–271

приоритеты 286–289

с самим собой 25, 307–310

созависимые 80

физическое прикосновение 79

см. также любовь

отчаяние и исцеление 24

П

Павлов, Иван 105
парасимпатическая нервная система 72, 129
паттерны
 выявление 185–186
 изменение 183–190
 личностные 146–153
 поведенческие 183–190
перфекционист 150–151
печаль и исцеление 24
поведенческая психология 105
подавление эмоций 108–110
подбадривание 275–276
подсознание 89–90
подхалимство 147
позитивность 253
 подбадривание 275–276
 позитивные эмоции 107–108
 токсичная 107–108
покой 130–131
 шкала оценки 136–137
поливагальная теория 128
помощник 147–148
помощь 272–276
 обращение за 265–267
 Оценка поддержки 276–277
понимание эмоциональных защит 206
Порджес, Стивен 128–130, 134
последовательные убеждения 113–114
потребности. см. основные потребности
предвзятость подтверждения 135

пренебрежение 48–49
прикосновение 79
психология
 история 104–107
 когнитивная 105–106
 определение 106
 поведенческая 105–106
 и эмоции 106–107
психонейроиммунология 93

Р

реакция
 борьба или бегство 87–89, 132
 замирание 87–89, 132–133
 шкала оценки 136
Редфилд, Джеймс 163
родители
 влияние 20–21
 чувства по отношению к 26
Руководство по диагностике и статистике психических расстройств 107

С

самодисциплина 70, 72
самооучинг 302–303, 307–310
самооценка 52, 61, 193
самоповреждение, эмоциональное 192–194
саморегуляция 160–161
 и безопасность 158–159
 медитация 162–171
 нервная система 37, 160–161, 231
 тревога 161–162, 167
 чувства 174–175

сексуальная ориентация 57
семейное неблагополучие 48–49
симпатическая нервная система
73, 128
скрытая травма 50–53
события см. триггеры
созависимые отношения 80
соматизация 195, 204–205
стресс 74, 86–87, 139–140
 активированная реакция на
 128–130
 дезадаптивная реакция на
 39–40, 86–87, 92–93, 161
 круг поддержки 268–269
 нервная система 128–129
соприсутствие с другими 272–
273
сопротивление 225–239
стыд 26, 52, 138, 268–269
суперконференция по травме
30–32

Т
тело
 и медитация 172–173
 и стресс 93–95
 и терапевтическое исследова-
 ние 216–217
 эмоциональное 42–43, 94–95
терапевтическое исследование
24, 220–224
 Ваша практика терапев-
 тического исследования
 223–224
 центры 220–222
токсичная позитивность 107–108

травма
 аспекты 36–42, 81–82
 воспоминания 54
 детские переживания 60–62
 детство 47–49
 коллективная 31
 конференции по 30
 определение 32–34
 повторяющееся событие 53
 скрытая 50–53
 смыслы 327
 цикл 58
 и чрезмерное обобщение 54
 и эмоции 100–104
тревога 39–40, 125–126, 138–139
 дезадаптивная реакция на
 стресс 39–40, 86–87, 92–93,
 161
 саморегулирование 160–161, 163
 о тревоге 161–162
 и чрезмерный анализ чувств
 199
триггеры 34, 37, 134–135

У
убеждения
 влияние 110–112
 глобальные 113–114
 последовательные 113–114
упражнения
 Базовая техника медитации
 172–173
 Были ли удовлетворены ваши
 основные эмоциональные
 потребности? 78–79

Ваша ежедневная целительная практика 305–306

Ваша практика терапевтического исследования 223–224

Живете ли вы в состоянии дезадаптивной реакции на стресс? 97

Идентифицируйте нападки своего внутреннего критика 251

Как вы относитесь к своим эмоциям? 114

Какие ключевые травматические события произошли в вашей жизни? 60–62

Какой ваш идеализированный образ себя? 154

Определите свою реакцию на нарушение границ 290–291

Открываемся своим эмоциям 232–233

Оцените состояние своей нервной системы в течение дня 137–138

Оценка поддержки 276–277

Подкрепите отключение позитивными утверждениями 253

Распознавайте, когда вы нападаете на себя 249–250

Ситуация — Чувство — Реакция 206–208

*Скажите своему внутреннему критику «иди на х*р»* 252

Установите здоровую границу 295

устойчивость 66

важность 34–36

уязвимость 267

Ф

Фелитти, Винсент 48–49

физическое прикосновение 79

физическое тело

и медитация 175

и стресс 93–94

и терапевтическое исследование 221–222

Фрейд, Зигмунд 104–105, 243–244

Ц

цикл травмы 58

Ч

чрезмерное обобщение 54

чувства

анализ 199–201

возложение вины на других людей 201–202

избегание и отвлечение от 196–197

инструменты изменения состояния 197–199

отключение 108–112

саморегуляция 163

чрезмерный анализ 199

и эмпаты 202–204

чувствование эмоций 17–19

и исцеление 23

и любовь 22–23

сопротивление 225–239

Э

эмоции

и дезадаптивная реакция на стресс 92–93

и детские переживания 15, 17, 25–26

исцеление 23–24, 237–238

Как вы относитесь к своим эмоциям? 114

и личность 115

непроработанные 32–34, 195

обработка 122, 233–235

основные потребности 34, 38, 56–59, 66–72, 229

Открываемся своим эмоциям 232–233

разъединение от 219–220

позитивные и негативные 107–108

и психология 106–107

слои 235–236

соединение с 220–222

сопротивление чувствам 225–239

терапевтическое исследование 216–224

и токсичная позитивность 107–108

трансформация 122

удовлетворение 229–232

чувство 17–24

см. также чувства

эмоциональная устойчивость 66

важность 34–36

эмоциональное замирание 100–102

эмоциональное исцеление 22–23, 237–238

эмоциональное отключение 15–17

эмоциональное самоповреждение 192–194

эмоциональное тело 42–43, 94–95

эмоциональные защиты 194–196
анализ 199–201

возложение вины за свои чувства на других 201–202

выявление 206

избегание и отвлечение 196–197

изменение состояния 197–199

Открываемся своим эмоциям 232–233

Ситуация — Чувство — Реакция 206–208

соматизация 204–205

эмпатия 273–274

эмпаты 202–204



ОБ АВТОРЕ

Алекс Ховард — генеральный директор международной группы компаний Alex Howard Group, в которую входят клиника «Оптимальное здоровье» (Optimum Health Clinic), платформа онлайн-обучения «Осознанная жизнь» (Conscious Life), программа онлайн-коучинга RESET Program®, а также программы профессионального обучения Therapeutic Coaching® и Therapeutic Nutrition.

Алекс стремится сделать физическое и эмоциональное исцеление доступным для всех. За последние несколько лет его онлайн-конференции по травме посетили более миллиона человек. Научные работы Алекса опубликованы в таких журналах, как British Medical Journal Open и Psychology & Health. Он также является автором книг «Почему я?» (Why Me?) и «Раскройте тайны своей усталости» (Decode Your Fatigue). С марта 2020 года его терапевтическая работа с реальными пациентами транслируется на YouTube в цикле передач под названием «Терапия с Алексом Ховардом» (In Therapy with Alex Howard).

www.alexhoward.com

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:

г. Минск, тел. (8-10-375-17) 272-29-75;
e-mail: mail@popuri.ru; www.popuri.ru;
г. Москва, ООО «Издательский дом “Белкнига”»,
тел. (495) 276-06-75; e-mail: popuri-mos@mail.ru;
popuri-m@mail.ru.



Научно-популярное издание

ХОВАРД Алекс

ЭТО НЕ ВАША ВИНА

**Почему детские травмы формируют вас
и как от них избавиться**

Переводчик — *Михаил Ваняшкин*

Редактор — *Елена Петрович*

Корректор — *Елена Гюнтер*

Верстка — *Вадим Нога*

Обложка — *Анатолий Лазар*

Подписано в печать 09.04.2024. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,46. Тираж 2500 экз. Заказ 2129.

ООО «Попурри». Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/150 от 24.01.2014.

Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Мележа, 5, корп. 2, к. 403.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография».

Филиал «Чеховский Печатный Двор».

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1.

Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8(495)107-02-68.